



# 宝宝常见病 预防·调养餐 大全

马建荣 编著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

宝宝常见病预防·调养餐大全 / 马建荣编著. — 北京：电子工业出版社，2016.1

（孕育幸福事·育儿系列）

ISBN 978-7-121-23253-4

I. ①宝 II. ①马 III. ①小儿疾病—常见病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第103764号



责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24

印张：10

字数：360千字 彩插：1

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



## 前言



**宝**宝哪有不生病的，有个头疼脑热，家长就急得像热锅上的蚂蚁，恨不得病生在自己身上。所谓“宝宝健康无小事”，哪怕一点小毛病，都会让做父母的感到心急如焚。尤其是现在，两代人围着一个宝宝团团转的家庭特别多，一旦宝宝生病，两代人在疾病的护理上会发生观念大碰撞，让做父母的不知所措，也不禁产生质疑：老一辈人的育儿观还有用吗？

现在有一些深受父母喜爱的说法，正反映了新时代父母育儿的心声：“父母是宝宝的守护神”，“父母是宝宝最好的医生”……

当宝宝活泼可爱、给父母带来无限欢笑时，父母心里时刻记挂着宝宝的疾病预防

工作，夜晚宝宝翻个身，赶紧替宝宝盖好被子；当宝宝不爱吃饭时，父母也会耐心劝慰，希望让宝宝多吃一口……

育儿有许多方法和技巧，其实大道至简，让宝宝少生病甚至不生病才是父母应该首要考虑的问题，这样宝宝才能快快乐乐地度过每一天。平日应细心照顾好宝宝的饮食起居，增强宝宝的免疫力，为宝宝的健康打好基础，让宝宝少受吃药打针的罪，培育一个身体强壮的宝宝。

一旦宝宝有什么不适，作为宝宝“最好的医生”，父母只需具备相应的护理知识，就可以给予宝宝正确的护理。父母既要当好宝宝的医生，又要当好宝宝的营养师，让自己成为宝宝最好的健康专家。





宝宝常见病  
预防·调养餐  
大全





小测试：你的宝宝属于什么体质	12
小测试：你的宝宝免疫力够强吗	14

## 第一章 免疫力是宝宝最好的守护神 15

<b>打造宝宝的免疫力</b>	16	宝宝生病不一定要立刻去医院	32
为什么有的宝宝爱生病，有的宝宝不爱生病	16	控制好小病能提高宝宝的免疫力	33
强大的免疫力是宝宝健康的根本	17	<b>依体质调养，宝宝健康 100 分</b>	34
宝宝的免疫力从哪里来	19	健康体质的饮食调养	34
导致免疫力下降的因素	21	虚性体质的饮食调养	36
别让不良饮食习惯破坏宝宝的免疫力	21	湿性体质的饮食调养	38
如何判断宝宝是否免疫力低下	22	寒性体质的饮食调养	40
<b>提高宝宝的免疫力</b>	23	热性体质的饮食调养	42
提高宝宝免疫力的基本途径	23	特禀体质的饮食调养	44
宝宝免疫力的提高不能一蹴而就	25	专题：饮食五味调和，五脏健康才有免疫力	46
如何让宝宝度过“免疫力低下期”	25		
<b>健康饮食，宝宝少生病</b>	27		
母乳是宝宝最好的免疫源泉	27		
辅食是提升宝宝免疫力的得力助手	28		
营养与宝宝免疫力的关系	30		
<b>不要把宝宝的健康都交给医生</b>	32		
宝宝经常生病 ≠ 宝宝体质弱	32		





**发热**

- 发热的原因及如何早期发现 48
- 发热的预防和护理 49
- 预防食谱推荐
- 荸荠萝卜汁 / 红枣姜汤 / 豆腐鸡蛋羹 50
- 调养食谱推荐
- 冰糖雪梨水 / 红糖姜汤 / 甘蔗粥 51

**感冒**

- 感冒的原因及如何早期发现 52
- 感冒的预防和护理 53
- 预防食谱推荐
- 生姜萝卜汤 / 香蕉泥 / 什锦水果奶酪 54
- 调养食谱推荐
- 红枣芹菜汤 / 香蕉酸奶饮 / 姜丝炒冬瓜 55

**咳嗽**

- 咳嗽的原因及如何早期发现 56
- 咳嗽的预防和护理 57
- 预防食谱推荐
- 百合炖香蕉 / 胡萝卜米糊 / 菊花雪梨淡奶汤 58

48

调养食谱推荐

莲藕梨汁 / 雪梨荸荠汁 /

香油炒鸡蛋

59

**扁桃体炎**

60

扁桃体炎的原因及如何早期发现

60

扁桃体的预防和护理

61

预防食谱推荐

黄花草蜜饮 / 消炎茶 /

胖大海茶

62

调养食谱推荐

葱白大蒜粥 / 无花果冰糖饮 /

橄榄酸梅汤

63

**咽炎**

64

咽炎的原因及如何早期发现

64

咽炎的预防和护理

65

预防食谱推荐

柠檬荸荠饮 / 海蜜茶 / 橘子西瓜汁 66

调养食谱推荐

荸荠豆浆 / 蚕豆羹 / 罗汉果雪梨汤 67

**小儿肺炎**

68

小儿肺炎的原因及如何早期发现

68

小儿肺炎的预防和护理

69

预防食谱推荐

火龙果雪梨汁 / 珠玉二宝粥 /

百合藕粉羹

70

调养食谱推荐

柚子皮饮 / 山药芝麻糊 /

葱豉黄酒汤 / 枇杷叶粥

71

**小儿支气管炎**

72

支气管炎的原因及如何早期发现 72

支气管炎的预防和护理 73

调养食谱推荐

柚皮蜂蜜 / 小儿止咳梨 / 蜂蜜梨汁 74

生姜饴糖饮 / 海带生姜汤 /

芥菜粥

75

**小儿哮喘**

76

小儿哮喘的原因及如何早期发现 76

小儿哮喘的预防和护理 77

预防食谱推荐

酥梨泥 / 变色西瓜 / 白萝卜汁 78

调养食谱推荐

芝麻阿胶膏 / 芦根竹茹粥 /

山药甘蔗汁粥 / 鲜梨川贝母 79

专题：宝宝不停地啼哭是为什么 80

**腹泻**

腹泻的原因及如何早期发现 82

腹泻的预防和护理 83

调养食谱推荐

胡萝卜泥 / 苹果红糖泥 / 焦馒头粥 84

扁豆焖面 / 栗子粥 / 山楂粥 85

**腹痛**

腹痛的原因及如何早期发现 86

腹痛的预防和护理 87

调养食谱推荐

生萝卜汁 / 山药米粥 /

姜橘鲫鱼 88

山楂红糖汤 / 花椒炒鸡蛋 /

茴香红糖水 89

**便秘**

便秘的原因及如何早期发现 90

便秘的预防和护理 91

预防食谱推荐

蜂蜜土豆汁 / 香蕉苹果泥 /

红薯薏米粥 / 青菜瘦肉羹 / 92

调养食谱推荐

红薯蘸蜂蜜 / 胡萝卜黄瓜汁 /

银耳水果汤 93

**小儿呕吐**

小儿呕吐的原因及如何早期

发现 94

小儿呕吐的预防和护理 95

调养食谱推荐

藕汁生姜露 / 苹果柠檬汁 /

甘蔗生姜汁 96

姜汁撞奶 / 砂仁藿香粥 /

陈皮红枣汤 97

**厌食症**

厌食的原因及如何早期发现

厌食的预防和护理 98

调养食谱推荐

西瓜西红柿汁 / 麦芽山楂糕 /

山楂大米粥 100

山药鸡内金粥 / 梁枣散 /

冰糖话梅 101

**疳积**

疳积的原因及如何早期发现

疳积的预防和护理 102

预防食谱推荐

丁香姜汁牛奶 / 红薯小米粥 /

西红柿山药汤 104

94 调养食谱推荐

莲子糊 / 粟米山药粥 /

山药莲肉麦芽糊 105

**小儿胃炎** 106

小儿胃炎的原因及如何早期

发现 106

小儿胃炎的预防和护理 107

预防食谱推荐

土豆蜂蜜汁 / 柚子皮茶 /

韭菜蛋丝 / 花椒鱼糜豆腐 108

调养食谱推荐

豆蔻馒头 / 莲子薏米粥 /

桂圆红枣糯米粥 109

**肠痉挛** 110

肠痉挛的原因及如何早期发现 110

肠痉挛的预防和护理 111

预防食谱推荐

生姜韭菜生菜汁 / 香菇乌贼骨饮 /

山楂糊 112

调养食谱推荐

金橘炒谷芽饮 / 蒜汁 /

砂仁止痛汤 113

专题：宝宝需要接种哪些

疫苗 114

**百日咳**

116

百日咳的原因及如何早期发现 116

百日咳的预防和护理 117

预防食谱推荐

大蒜白糖饮 / 大蒜糯米粥 /

枇杷茶 / 花生红糖饮 118

调养食谱推荐

三汁饮 / 白糖鸡苦胆 /

白萝卜橄榄饮 119

**幼儿急疹**

120

幼儿急疹的原因及如何早期发现 120

幼儿急疹的预防和护理 121

调养食谱推荐

西瓜翠衣水 / 蒲公英绿豆汤 /

金银花粥 122

甘蔗荸荠饮 / 百合麦冬粥 /

芦根白茅根饮 123

**麻疹**

124

麻疹的原因及如何早期发现 124

麻疹的预防和护理 125

预防食谱推荐

夏枯草茶 / 香菜紫苏葱白汤 /

三色豆饮 126

调养食谱推荐

杏仁荸荠藕粉羹 / 薄荷汤面 /

荸荠酒酿 127

**风疹**

128

风疹的原因及如何早期发现 128

风疹的预防和护理 129

预防食谱推荐

葡萄干粥 / 胡萝卜香菜汤 /

豆腐香菜汤 130

调养食谱推荐

金银花竹叶粥 / 桑叶菊花水 /

梨皮绿豆汤 131

**水痘**

132

水痘的原因及如何早期发现 132

水痘的预防和护理 133

调养食谱推荐

竹笋薏米粥 / 白果薏米汤 /

薏米红豆粥 134

金银花甘蔗茶 / 绿豆汤 /

竹笋鲫鱼汤 / 荸荠芦根汤 135

**猩红热**

136

猩红热的原因及如何早期发现 136

猩红热的预防和护理 137

预防食谱推荐

枇杷叶茶 / 银翘药茶 / 四鲜汁 138

调养食谱推荐

蒲公英马齿苋汁 / 罗汉果饮 /

甘蔗汁 139

**手足口病**

140

手足口病的原因及如何早期

发现 140

手足口病的预防和护理 141

预防食谱推荐

荷叶粥 / 金银花芦根饮 /

双花防毒饮 142

调养食谱推荐

百合银耳粥 / 荸荠甘蔗茅根饮 /

绿豆丝瓜粥 143

**流行性腮腺炎**

144

流行性腮腺炎的原因及如何

早期发现 144

流行性腮腺炎的预防和护理 145

预防食谱推荐

薄荷藕泥 / 莲藕绿豆羹 /

蒜泥马齿苋 / 三豆粥 146

调养食谱推荐

金银花茶 / 荸荠苋菜饮 /

冰糖鸭蛋汤 147

## 流行性乙型脑炎 148

乙脑的原因及如何早期发现 148

乙脑的预防和护理 149

调养食谱推荐

芦根粥 / 冬瓜荷叶汤 / 苋菜粥 150

苋菜荸荠饮 / 果汁生脉饮 /

青蒿绿豆粥 151



## 传染性肝炎 152

传染性肝炎的原因及如何早期

发现 152

传染性肝炎的预防和护理 153

预防食谱推荐

山楂五味子汤 / 芹菜红枣汤 /

泥鳅豆腐汤 154

调养食谱推荐

决明子绿豆汤 / 猪肝菠菜汤 /

佛手柑粥 155

## 结核性脑膜炎 156

结核性脑膜炎的原因及如何

早期发现 156

结核性脑膜炎的预防和护理 157

预防食谱推荐

藕粉糊 / 葡萄醋 / 冰糖猕猴桃 /

椰子鸡汤 158

调养食谱推荐

橄榄粥 / 瓜蒌陈皮茅根汤 /

菊花连翘汤 159

专题：给宝宝选择正确的用药

途径 160

## 第五章

# 常见过敏性疾病的预防、调养方案

161

## 婴儿湿疹 162

湿疹的原因及如何早期发现 162

湿疹的预防和护理 163

调养食谱推荐

核桃红枣粥 / 荸荠百合羹 /

土豆汁 164

绿豆百合粥 / 葡萄莲藕汁 /

绿豆腥草汤 165

## 小儿荨麻疹 166

荨麻疹的原因及如何早期发现 166

荨麻疹的预防和护理 167

预防食谱推荐

玉米须酒酿 / 香蕉桃仁泥 /

薄荷桂圆干饮 168

调养食谱推荐

花生芋头甜汤 / 香菜根煎 /

甘蔗梨皮饮 169

## 过敏性鼻炎 170

过敏性鼻炎的原因及如何早期

发现 170

过敏性鼻炎的预防和护理 171

预防食谱推荐

姜饴煎枣汤 / 姜枣红糖汤 /

五味红枣蜜露 / 桑叶黄豆粥 172

调养食谱推荐

杏仁姜汤 / 豆豉汤 / 山药香菜粥 173

## 过敏性紫癜 174

过敏性紫癜的原因及如何早期

发现 174

过敏性紫癜的预防和护理 175

预防食谱推荐

莲藕红枣煎 / 柿叶汤 /

猕猴桃红枣粥 176

调养食谱推荐

扁豆红枣汤 / 枸杞子红枣茶 /

大麦红枣汤 / 乌梅粥 177

专题：母乳喂养好处多 178

## 口腔溃疡

180

口腔溃疡的原因及如何早期发现 180

口腔溃疡的预防和护理 181

预防食谱推荐

苹果银耳雪梨汁 / 银耳羹 /

西红柿汁 182

调养食谱推荐

草莓汁 / 绿豆绿茶冰糖汤 /

羊奶鸡蛋羹 183

## 龋齿

184

龋齿的原因及如何早期发现 184

龋齿的预防和护理 185

预防食谱推荐

鲜姜丝瓜汤 / 绿豆鸡蛋汤 /

桃仁牛奶芝麻糊 186

调养食谱推荐

苦瓜泥 / 胖大海冰糖茶 /

两花茶 187

## 鼻出血

188

鼻出血的原因 188

鼻出血的预防和护理 189

预防食谱推荐

藕汁蜜糖露 / 蛋清白糖水 /

藕汁饮 190

调养食谱推荐

桂圆赤小豆粥 / 五汁饮 /

莲藕粥 191

## 红眼病

192

红眼病的原因及如何早期发现 192

红眼病的预防和护理 193

预防食谱推荐

荠菜汤 / 马齿苋黄花汤 /

马兰头银花茶 / 冬瓜香菜汤 194

调养食谱推荐

明目饮 / 菊花牛蒡子饮 /

黑木耳绿茶蛋 195

## 麦粒肿

196

麦粒肿的原因及如何早期发现 196

麦粒肿的预防和护理 197

预防食谱推荐

虾皮豆腐汤 / 黑芝麻蜂蜜豆浆 /

拔丝山药 198

调养食谱推荐

山药红枣粥 / 荸荠丝瓜藤饮 /

菊花甘草汤 199

## 中耳炎

200

中耳炎的原因及如何早期发现 200

中耳炎的预防和护理 201

预防食谱推荐

五汁茶 / 苦瓜汁 / 薏米黑豆粥 202

调养食谱推荐

猕猴桃橙薄荷汁 / 白菜薄荷芦根汤 /

白术山药汤 203

专题：如何通过大便了解

## 营养性贫血

206

营养性贫血的原因及如何早期

发现

206

营养性贫血的预防和护理

207

补血食谱推荐

桑葚粥 / 黑米红豆粥 /



猪肝橘子汁	208	补锌食谱推荐		蛋白质缺乏症的预防和护理	223
葡萄干土豆泥 / 桂圆枸杞子粥 /		核桃藕粉糊 / 高粱米红枣粥 /		补充蛋白质食谱推荐	
核桃酪 / 芝麻糊	209	枸杞子鲜贝	216	鸡蓉土豆丸子汤 /	
<b>钙缺乏症</b>	<b>210</b>	白萝卜蛭子汤 / 核桃芝麻粉 /		鱼泥豆腐鸡蛋羹	224
缺钙的原因及如何早期发现	210	牡蛎南瓜羹 / 猪胰泥	217	鱼粒虾仁 / 草鱼炖豆腐	225
缺钙的预防和护理	211	<b>维生素缺乏症</b>	<b>218</b>	<b>肥胖</b>	<b>226</b>
补钙食谱推荐		缺维生素的原因及如何早期发现	218	宝宝肥胖的原因及如何早期发现	226
奶粉土豆泥 / 桃仁芝麻糊 /		补维生素食谱推荐		怎样预防和矫正宝宝肥胖	227
豆腐蛋花羹	212	胡萝卜炒鳊鱼 / 麻油猪肝 /		解决宝宝肥胖的食谱推荐	
骨汤面 / 蛋黄粥 / 骨枣汤	213	西红柿烧豆腐 / 鸡蛋壳粉	220	红豆薏米粥 / 西红柿炖豆腐 /	
<b>锌缺乏症</b>	<b>214</b>	二面馒头 / 炒红薯泥 /		冬瓜汤 / 茄子粥	228
缺锌的原因及如何早期发现	214	蛋黄炒南瓜	221	鸭梨西米露 / 香蕉橘皮茶 /	
锌缺乏症的预防和护理	215	<b>蛋白质缺乏症</b>	<b>222</b>	苹果麦片粥	229
		缺乏蛋白质的原因及如何早期发现	222	专题：如何认识宝宝吃手的问题	230

## 第八章 其他常见疾病的预防、调养方案 231

<b>单纯疱疹</b>	<b>232</b>	调养食谱推荐		<b>中暑</b>	<b>238</b>
单纯疱疹的原因	232	红薯干 / 果泥三明治 /		中暑的原因及急救措施	238
单纯疱疹的护理	232	紫菜饭卷 / 双色咬“胶”	235	调养食谱推荐	
调养食谱推荐		<b>惊厥</b>	<b>236</b>	绿豆粥 / 甘蔗荸荠汤 /	
糖渍西瓜条 / 芦根绿豆饮 /		惊厥的原因及紧急救治	236	西瓜汁	239
蜜汁黄瓜	233	调养食谱推荐		专题：关心宝宝的身体健康，从养护肠胃开始	240
<b>磨牙症</b>	<b>234</b>	山药粥 / 山楂麦芽饮 /			
磨牙的原因	234	菜胆扒鱼丸	237		



## 小测试：你的宝宝属于什么体质

中医认为，人出生时在体质上即有分别，也就是所谓的“先天体质”。然而，经过成长及饮食等外界种种因素的影响，人的体质也会有所改变，即形成所谓的“后天体质”。而在中医理论中，又将体质分成虚证和实证。下表把常见体质及其显现于外的特征一一列出，你可据此初步判断自己的宝宝属于哪一种体质。

体质类型	体质表现	体质特点	调养宜忌
健康体质	身体比较结实，与相同身高体形的宝宝相比较重；面色红润，眼神灵活，嘴唇红润；吃饭香；精力旺盛，声音饱满；大便如蕉状，小便清明透亮，无异味	因食谱广泛，营养摄入比较均衡，很少生病。在复杂的环境中，免疫力比较强，即使感冒发热，通过食疗或轻微、小量的中药即能很快恢复	关注宝宝各方面的情况，均衡饮食，适量运动，穿衣不要太多，足部不要凉，背要暖，常保三分饥，少给宝宝吃寒凉的食物，不轻易用药
虚性体质	脸色暗淡，缺少光泽，个别宝宝看上去面黄肌瘦；皮肤摸上去过于柔软，甚至松弛，易盗汗；小便断续无力，大便湿软；少气懒言，不爱活动，对身边多数事物不感兴趣	因先天肾元气不足，免疫力差，容易体虚盗汗（手心脚心常湿，晚上睡觉常流冷汗）；饭量小，挑食	季节交替的时候，对宝宝衣服的添加和护理都需格外关注。从添加辅食开始就应多准备一些具有气血双补作用的食物，开始时可以酌情让宝宝食用米汤、桂圆水、枣泥、羊肉泥等
湿性体质	体形虚胖，肌肉松软不丰，倦怠懒动，脘腹痞胀，消化功能差，便溏，常夜间大便	宝宝易受寒湿所侵和饮食所伤，引发咳嗽、哮喘、吐泻、湿疹、肿胀等病症。发病后，阳气受损，导致脾肾阳虚	治宜健脾化湿、温阳益气，辅以宣肺化痰、利水止咳等。忌滋腻黏滞和生痰的食物，可用扁豆、茯苓、薏米、藿香等。少食冷饮、油腻厚味



(续表)

体质类型	体质表现	体质特点	调养宜忌
寒性体质	身体和手脚容易冰凉；面色苍白，舌苔偏白；大便稀软；尿多，色淡；不主动吃饭，吃饭不香，喜欢吃温热的食物，吃生冷油腻的食物容易腹泻；无精打采，不爱活动	身体代谢活动比较慢，多见贫血、怕冷，因为吸收不好，免疫力相对较低	主要以温养脾胃为主，不要让宝宝一次吃得太饱，适合多吃温热的食物，如羊肉、鸽肉、牛肉、鸡肉、龙眼、生姜、蒜、糯米等。忌吃寒凉的食物，比如西瓜、冬瓜、白菜等，特别是冷饮不能喝。
热性体质	体形壮实，颜面潮红，眼睛特别容易出现红血丝，舌苔偏红；常口干舌燥；贪吃，不喜欢吃热的食物，喜欢吃比较凉的食物，喜欢喝冰镇饮料，且常便秘，尿量少而黄，爱发脾气，烦躁，没耐心，经常大喊大叫	这类宝宝肺热的较多，总是上呼吸道发生问题，咽喉红肿或者咳嗽等。内热的宝宝还特别容易外感，外感后高热的比例比较大。睡觉不踏实，来回翻腾	主要以清热去火为主，应该多吃清热去火的凉性食物，如绿豆、海带、梨、菱角、菊花、车前草、丝瓜、荸荠、苦瓜、西瓜、鸭肉、猪肉、豆类制品等。不能吃辣椒、韭菜、海鲜、荔枝和油炸的食物
特禀体质	对药物、食物、气味、花粉过敏	易患过敏性哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等疾病	应避免摄取容易导致过敏的食物（如虾蟹类、坚果类、牛肉、鲤鱼等），避免接触过敏源，远离二手烟。尽量多吃一些益气固表的食物，如蜂蜜、红枣、糯米、燕麦、醋等

宝宝的体质多以单一体质为主，也有少数宝宝兼见上述两种或两种以上的体质。随着环境、气候、饮食变化或疾病、用药不当等，宝宝的体质可相互转化。父母应熟悉宝宝的体质类型，以便针对其特点给予相应的调养，提高宝宝的免疫力，确保宝宝身体健康。



## 小测试：你的宝宝免疫力够强吗

妈妈们总会发现宝宝在出生最初6个月不怎么生病，可过了6个月后，咳嗽、头痛、感冒、发热等轮番出现，搞得大人们头都大了。专家说，刚出生的宝宝体内有从母亲体内带来的免疫球蛋白，可以使之免受疾病的侵扰，6个月以后就是另一番景象了。下面我们就来做个小测试，看看你的宝宝免疫力到底如何。

### 宝宝免疫力低下的3个信号

容易感冒，早晚经常打喷嚏，动不动就出汗，面色苍白，脉象细弱。

食欲经常不佳，容易腹泻，舌苔白腻，体力虚弱。

四肢冰冷，偶尔发生尿床现象。

### 宝宝免疫力简便小测试

1. 经常带宝宝出去散步吗？
2. 气候变化时宝宝是否容易生病？
3. 经常对宝宝进行“三浴锻炼”吗？
4. 流行感冒发生时，宝宝是否很少幸免？
5. 宝宝的饮食是否注意搭配，是否能做到基本营养均衡？
6. 宝宝是否经常患呼吸道感染，一年可能达到5~6次？
7. 宝宝出生后是否以母乳喂养？
8. 是否稍有不适就马上给宝宝吃药？
9. 宝宝是否性格开朗，有很多小朋友？
10. 宝宝是否经常在家里待着，不怎么出去活动？
11. 宝宝是否养成了勤洗手、勤换衣服的好习惯？
12. 宝宝是否白天睡觉，晚上玩到很晚？

### 计分办法

如果1, 3, 5, 7, 9, 11题的回答为“是”，得1分。如果2, 4, 6, 8, 10, 12题的回答是“否”，也得1分。

1~4分	表明免疫力较差，经常生病，需要去找医生咨询。可以通过血液和细胞检查来评价免疫力水平。需要医生根据临床检验结果，提供增强宝宝免疫力的建议。
5~8分	表明免疫系统有些问题，应该在宝宝的饮食安排上下点功夫，合理补充所需营养，还要常带宝宝到户外活动。
9~12分	表明宝宝的免疫力很强，是个健康宝宝。





## 第一章

# 免疫力是宝宝最好的守护神

宝宝是否可以健康成长，是我们每个家长都十分关心的问题。免疫力，是宝宝一生健康的基础。在同样的环境中，不同的宝宝对疾病的免疫力也不一样。作为父母，最重要的就是从小养护宝宝的免疫力，为宝宝的健康打好基础。

## 打造宝宝的免疫力



免疫力就是人体抵抗疾病的能力，也叫抵抗力。它是身体具有的防御及与各种病原菌做斗争的能力。为人父母，做些什么才能减少宝宝生病的概率，甚至尽量使宝宝不生病呢？

最根本的还是提高宝宝的免疫力。身体里的免疫系统就像一个对病菌作战的兵团，一旦病菌入侵，便开始与它们激烈地交锋，进行防御式的反击，使宝宝避免生病。

### ★ 为什么有的宝宝爱生病，有的宝宝不爱生病

每到季节变化时，最让父母头痛的就是宝宝经常出现的发热、咽痛、咳嗽、腹泻等症状。特别是非母乳喂养的宝宝、断奶期的宝宝、早产的宝宝，更容易出现上述现象。这些宝宝在入园时、疾病流行期等特殊时期更容易生病。往往一场病刚好，另一场病又来了。这让年轻的父母又操心又心疼，同时又担心打针吃药对宝宝的智力和身体发育有不良影响。

宝宝爱生病，有很多原因。归纳起来，主要有两个方面：一个是外因，即我们的生活环境和养育方式；另一个是内因，包括

营养和免疫力。最主要的还是内因，免疫力强一点儿，抗病能力就强一点，就不爱生病。而宝宝的营养状况和免疫力也是有关系

的，营养均衡的话免疫力就会强一些。

如果宝宝的免疫力弱，在同样的致病因素作用下，往往比其



免疫力能够帮助宝宝抵抗来自外界的病毒的侵袭。



他的宝宝更爱生病，通常表现为反复的感染。比如说0~2岁的宝宝，如果一年中呼吸道感染（包括上呼吸道和下呼吸道）超过10次，就可以认为宝宝免疫力比较低。大一点的宝宝，像3~5岁的宝宝，如果一年呼吸道感染超过8次，也可以认为宝宝免疫力低下。免疫力低下的宝宝除了反复生病以外，

生了病还不容易好。

现代医学研究证明，免疫力低下是造成疾病的根本原因。人类时刻都受着病毒（菌）的侵袭，机体每天要消耗500~1000毫克的免疫球蛋白，在呼吸道和消化道形成一道保护屏障用来抵御病原体入侵，增强机体抗病能力。而0~6岁的宝宝处于免疫力相对较低

的时期，免疫系统尚未发展成熟，这是宝宝多病的直接原因。

同一时间、同一空间、年龄相同的宝宝，有的宝宝得了流感，有的宝宝却没有，其根本原因是宝宝的免疫力不同。免疫力强的宝宝不易生病，免疫力弱的宝宝相对容易生病。

## ★ 强大的免疫力是宝宝健康的根本

在妈妈眼中，小宝宝是那么脆弱，时刻需要保护，以免受到外界的侵扰；而危害人体健康的病原微生物——病毒、细菌，就像是各种各样的敌人，时常向宝宝发起进攻。但并不是每一次进

攻都能使宝宝得病，这是为什么呢？原来，人体有免疫系统，能保护机体不得病，这就是我们常说的“免疫力”。

有趣的是，虽然新生宝宝不够强壮，但他们却不太容易生病，这是因为宝宝在出生时从母亲那儿获取了一些抗体，正是这些抗体构成了宝宝成长过程中的第一道防御线。但是这些抗体最终会耗尽，这就是婴儿在出生6个月之后突然变得容易生病的原因。

婴儿的免疫力不够强大，父母要帮助其提升身体的免疫力。

那么，想要宝宝不生病该怎么办？吃药打针？那是治标不治本的，往往这个病好了，那个病又冒出来了，或者好不容易把病治好了，过段时间又复发了。怎么做才能从根本上解决问题呢？答案就是促进宝宝的免疫系统快速发育。宝宝免疫系统发育成熟通常需要几年的时间，作为父母要做的就是让宝宝的免疫系统快快发育完善，帮助他筑起一道免疫力的“长城”！



免疫力按其获得方式的不同，一般分为两种：

**先天性免疫：**也叫非特异性免疫，它是人出生时就具备的，不针对某一种特异抗原物质，如皮肤、黏膜屏障、吞噬细胞的作用等。

**获得性免疫：**又称特异性免疫，包括体液免疫和细胞免疫。人出生后，外界抗原物质（生物性、物理性、化学性等）进入人体，刺激机体产生对特定病原的免疫力。

一般来说，宝宝的免疫力要比成人低得多。做父母的常会遇到宝宝反复发热、咳嗽甚至患肺炎的情况，家长为之花费不少精力和财力，宝宝也受尽了打针和吃药的痛苦。我们经常会遇到这样吐苦水的父母：“我的儿子刚满4周岁，上幼儿园后，特别爱生病，经常感冒、咳嗽、发热。医生说是宝宝免疫力太差了，所以比较容易生病。我该怎么办呢？”“我家宝宝在出生最初6个月不怎么生病，可过了6个月后，咳嗽、头痛、感冒、发热不断，免疫力太差了，动不动就生病。真是急人啊！”

可见，提高宝宝的免疫力是为人父母最关心的一件大事。

宝宝6个月大的时候，父母要注意给宝宝加强营养，同时多带宝宝去户外活动，这样可以增强宝宝的免疫力。

0~3岁的宝宝，身体各个系统的器官组织还没有发育成熟，对外来致病性微生物的抵抗能力较差。因此，宝宝比成年人更容易受到各种病菌的侵害，发生各种感染。想让宝宝不生病、更健康，就要提高宝宝的免疫力。

那么，提高免疫力要从什么时候做起呢？从宝宝6个月以后开始做。6个月大的宝宝，通过吃母乳获得的免疫力开始下降，从6个月到3岁正是宝宝免疫细胞接受各种刺激、发育成熟的时期，也是宝宝身体大多数组织器官快速生长、发育，各种能力飞速发展的关键期。父母一定要抓住这个“关键期”，用科学的手段为宝宝打造强大的免疫力和健康的体魄。

免疫力就像宝宝的保护神一样，时刻都在为宝宝的健康保驾护航。抓住宝宝生命最初的3年，帮助宝宝增强自身的免疫力，是父母给予宝宝最好的礼物。



## ★ 宝宝的免疫力从哪里来

宝宝免疫力的强弱取决于先天因素和后天因素，但以后天因素为主。先天因素取决于母亲的身体素质及其孕期保健状况，后天因素则取决于宝宝出生后的营养、保健及身体锻炼等因素。

### • 先天因素——从母体带来的

宝宝一出生，即从母体中获得一定的免疫球蛋白（一类与人体免疫功能密切相关的球形蛋白质）。免疫球蛋白 G（IgG）是唯一能通过胎盘传递给胎儿的免疫球蛋白，其可增强胎儿和新生儿的免疫力。免疫球蛋白 A（IgA）能产生特异性的免疫力，可防止婴幼儿患肠炎或其他肠道疾病，对防止病毒感染非常有效。所以，6 个月以内的宝宝一般较少生病。



母乳中含有大量的免疫物质，对增强宝宝的抗病能力有着重要的作用。

### • 后天因素

**注射疫苗：**按规定接种疫苗，是提高宝宝对传染病免疫力的有效方法。

**吃出来的：**每一种食物都有它独特的营养成分，但没有任何一种食物可以同时提供人体必需的所有营养素，因此，父母要重视宝宝饮食营养的多元化，让宝宝吃各种食物，并注意食物的合理搭配。让宝宝养成不挑食、不偏食、不过饥、不过饱、按时按量的饮食习惯。不要怕宝宝吃不饱，吃多了会积食，积食会上火，一上火就容易发热感冒，这就是中医常说的“没有内热就引不来外感”。搞好饮食卫生，不让宝宝吃腐烂变质的食物，有利于防止病从口入。

**患病后的自愈力：**从免疫能力的形成来看，6 个月到 3 岁的宝宝抗病能力最低。6 个月以后，宝宝体内从母体带来的免疫球蛋白逐渐减少，自身产生免疫球蛋白的能力低，因此抗病能力低，一般每年要患 5~6 次病。如果宝宝未注射过疫苗，还容易患传染性疾病。不过从积极的态度看，宝宝每次生病的过程，也是宝宝免疫力提升的过程。3~5 岁的宝宝，其抗病能力逐渐增强，但每年仍会患 3~5 次感冒。5 岁后的宝宝，抗病力越来越强，18 周岁才会达到成人水平。

**锻炼出来的：**应经常带宝宝到户外进行锻炼，以增强体质，提高抗病能力。让宝宝赤手赤脚玩耍，也大有益处，动作千变万化，会促使大脑各个部位快速做出相应的反应，促进智力的发育。

**睡出来的：**充足的睡眠也是提高免疫力的关键。高质量的睡眠能促进宝宝身体、智力和心理的正常生长发育，是宝宝健康成长的重要保证。一般来说，新生儿每天应睡 16~20 个小时，6~12 个月的婴儿每天需要睡 14~15 个小时。



充足的睡眠可以提升宝宝的免疫力。

**调理出来的：**护理宝宝要关注“汗”和“寒”。不少妈妈对宝贝呵护得过于精细：夏天，家里有空调，加之室内封闭、恒温，使宝宝失去了出汗的机会；冬天，生怕宝宝受寒，不带宝宝去户外接触冷空气，每天生活在“温室”里。由此，宝宝的免疫系统缺乏冷热刺激，不能对自然变化产生应激反应。一遇到天气变化，问题就来了，宝宝不是感冒就是支气管黏膜过敏而诱发哮喘等。父母应该带宝宝到大自然接受阳光、空气的滋养，增强体质和抗病力。此外，宝宝的衣服不要穿得太多，被子不要盖得过厚，过暖则自身调节体温的功能就不能正常运行，会助长阳气，导致上火，反而容易感冒。不要给宝宝吃冰冷的食品或喝碳酸饮料，以免伤胃。

**心理的免疫力：**保持乐观向上的心理状态，是增强宝宝免疫力的重要方法。当外界的刺激过于强烈时，就会降低宝宝的免疫力。为减轻宝宝的心理压力，父母应保持养育环境的相对稳定，不要当着宝宝的面吵架。



适度的衣物穿着和良好的家庭氛围可以帮助宝宝提升身体免疫力。

## ★ 导致免疫力下降的因素

宝宝生病的滋味可不好受，平常活蹦乱跳的宝宝这时不说话，也不爱笑了，吃东西也不香。如果再吃药打针，就更没劲儿了。

生病常和自身免疫力低下有关。免疫力强，就不生病或少生病，有了病也好得快。虽然季节交替、气候变化无常、环境异常、护理不当等都是导致宝宝生病的因素，但自身的免疫系统不够完善、免疫力低下才是宝宝生病的根本原因。下面介绍导致宝宝免疫力下降的因素。

### 导致宝宝免疫力下降的主要因素

遗传因素	如某些先天性免疫缺陷病
年龄	宝宝年龄越小，免疫力也越低
营养	与摄入蛋白质和热能的量相关，也和摄入营养是否均衡有关
疾病	如宝宝患结核、贫血时，免疫力会降低
环境	如空气污染、宝宝患有铅中毒都会削弱免疫力
护理不当	如天气变化未及时增减衣服

一旦宝宝免疫力下降，便容易出现以下症状：

容易感冒，经常咳嗽、打喷嚏，面色苍白，容易出虚汗。

食欲不振，容易腹泻，体力虚弱，四肢冰冷。

如果宝宝出现上述症状，则一定要做好宝宝的疾病预防，因为这是宝宝自身免疫力下降的信号。

## ★ 别让不良饮食习惯破坏宝宝的免疫力

每个妈妈都是宝宝的营养师。但是，你是否让宝宝养成了良好的饮食习惯？你的宝宝是否从饮食中获得了满足身体发育的营养？

宝宝不良的饮食行为，如暴饮暴食、喜吃油腻食物和甜食，会降低宝宝的免疫力。因为当宝宝吃得太多、太油腻或吃大量甜食后，身体的血流会增援到消化系统，以促进食物消化吸收，同时免疫力“卫兵”也集中到消化道内，其他器官因血流相对较少处于不活跃状态。如果此时有感染原侵犯，免疫力“卫兵”本应该立即被调遣到可能出现的感染病灶处，但此时身体除消化功能高亢外，其他系统都不在良好状态，免疫力处于相对较低的状况，病原体就有了可乘之机。



合理平衡的饮食可以提升宝宝的免疫力。

## ★ 如何判断宝宝是否免疫力低下

宝宝有以下症状就可能是免疫力低下：

经常生病，如败血症、肺炎、中耳炎、脑膜炎、肠炎、皮肤疖肿等，尤其是多次发生严重感染。这些绝大部分是细菌或病毒感染引起的。

病后治疗效果不佳，疾病长期不愈。

正常预防接种后出现严重的感染。疫苗本身就是病毒，宝宝免疫力低下时是不能打疫苗的。

长期服用可能影响免疫功能的药物，常见的有免疫抑制药、激素、抗肿瘤药物等。

有肿瘤、白血病等恶性疾病的宝宝。

对可能存在免疫力低下情况的宝宝，首要的问题是弄清楚属于免疫力低下中的哪一种。这需要有经验的医生进行检查诊断。明确免疫力低下的类型对于疾病的治疗十分有利。

免疫力低下可分为三种：先天性免疫力低下、后天继发性免疫力低下和生理性免疫力低下。前二者属于病态，需要治疗。生理性免疫力低下一般不需要治疗。

**先天性免疫力低下：**医学上也称为免疫缺陷，是指组成免疫系统的某种或多种成分因基因突变等因素丧失了原有的功能而发生的免疫力低下。这种类型的免疫力低下较少，但一般比较严重，持续时间较长，治疗也比较困难。

**后天继发性免疫力低下：**这种情况是由于外界某些因素（比如疾病）造成的免疫力低下，去除病因后免疫功能可以恢复。引起后天继发性免疫力低下的原因很多，常见的有感染、药物、营养不良和其他疾病等。

**生理性免疫力低下：**实际上是人体的一个正常生理过程，不属于病态。比如，宝宝在6个月到6岁之间处于一个免疫力相对较低的时期，这就属于生理性免疫力低下。

户外活动是提升宝宝免疫力的良好途径，不论哪个年龄段的宝宝，不论在什么季节，父母都应该带孩子多参加运动，增强体质，提升宝宝身体的免疫力。



# 提高宝宝的免疫力



宝宝在生长发育的过程中，从翻滚坐爬、咿呀学语到蹒跚走路，在带给爸爸妈妈惊喜和欢乐的同时，也会遇到很多意外和疾病。此时，宝宝自身的免疫力就成了决定性的因素，那怎么才能增强宝宝的免疫力呢？

## ★ 提高宝宝免疫力的基本途径

总的来说，应该做好以下几点：

1 妊娠妇女应该做好孕期保健，使胎儿发育良好。

2 为宝宝增加营养，增强宝宝体质。为宝宝增加营养的重要方法是母乳喂养，及时添加辅食。宝宝断乳后营养供给一定要充足，不仅要保证能量摄入达标，还要保证补充优质的蛋白质、足量的各种维生素和微量元素。蛋白质是制造抗体的材料，合理安排好宝宝的膳食，才能增强宝宝的体质，同时增强防御疾病的能力。轻度的维生素 A 和维生素 C 缺乏是造成宝宝反复呼吸道感染的一个常见原因，因此让宝宝多吃一些富含维生素 C 的新鲜有色

蔬菜和水果（其中所含的  $\beta$ -胡萝卜素可在体内转化为维生素 A）或补充一些维生素能有效地增强宝宝的免疫力。

3 积极进行计划免疫接种。提高宝宝的免疫力有特异性和非特异性（即一般性）两种方法。特异性的方法就是预防接种，又叫计划免疫，通过给宝宝有计划地接种减毒或灭活的菌苗或疫苗，使宝宝体内产生针对某一种细菌、毒素或病毒的抗体，这是一种很有效的抵抗传染病的方法。

4 保证充足的睡眠，也是增强体质的重要方面。

5 积极锻炼身体，可增强宝宝的体质和免疫力。加强体育锻炼和户外活动是增强体质最有

效的办法。1 个月的婴儿，在天气好时可抱到室外，每天持续 10 分钟至半小时，以后逐步增加到每天户外活动 2~3 小时。冬天也要常常开窗，使室内保持空气新鲜。体育锻炼可以促进骨骼发育、



为增进宝宝的营养，母亲可以多吃些营养丰富的食物，保证母乳的营养。

肌肉发育、血液循环和新陈代谢，因此，经常运动的宝宝食欲旺盛，摄入量增加，体格强壮，免疫力也明显增强。

**6** 培养宝宝拥有健康的心理。心理健康是宝宝健康的三大条件之一（身体健康无病、心理发育健康、社会适应能力强，目前被认为是宝宝健康的三大条件）。

**7** 加强护理。保持室内空气清新，不要长时间待在空调环境中，开空调时应注意室内外温差不要太大。在感冒流行季节，尽量少到公共场所去，避免与感冒病人接触，特别是新生儿。母亲患感冒时，喂奶时应戴口罩，清洗双手和乳头，保持饮食卫生。

**8** 避免过分保暖。宝宝要“三分饥，三分寒”，许多家长认为受冷是宝宝生病的主要原因，故给宝宝穿很多衣服。还有的家长因为怕脱衣时把宝宝惊醒就让宝宝穿很多衣服睡觉。这样小宝宝就会因很难适应温差的改变而生病。而很多大宝宝穿衣多，剧烈



适当的户外活动可以提升宝宝的身体免疫力。

活动后出汗，内衣汗湿，不及时更换，也容易患病。因此，应从小培养宝宝适应寒冷的能力，这样当气候发生变化时就不容易感冒了。父母应让宝宝多做户外活动，接受空气浴和日光浴，这是个循序渐进的过程，最好从夏季开始，逐渐适应冷空气的刺激，

也可以坚持用冷水洗脸。日本宝宝在冬季也穿得很少，赤膊参加一些跑步比赛，但他们并不会因此而喜欢生病，这是一个很好的宝宝从小接受耐寒训练的例子。另外就是要“春捂秋冻”，意思是秋天加衣慢一点，春天脱衣慢一点，这也可以锻炼宝宝的适应能力。

**9** 治疗宝宝现在患有的疾病，打断恶性循环，除非是现代医学没有治疗办法的，如某些先天性免疫缺陷病。

**10** 使用药物。这些药物叫免疫调节剂，如转移因子、胸腺素、胸腺肽、胸腺因子D、左旋咪唑、丙种球蛋白等，但一定要在医生的指导下使用。父母要知道这些药物不是灵丹妙药，不要过分依赖这些药物。宝宝的免疫力和成人相比肯定是低的，特别是6个月至2岁的宝宝处于“免疫空窗期”，更易患病，但随着宝宝免疫力的完善，生病的次数会越来越减少。

## ★ 宝宝免疫力的提高不能一蹴而就

要想提高宝宝的免疫力，平时应注意多方面护理：

多让宝宝到室外活动、多晒太阳。只要不是冬天就可以适当用凉水洗脸。衣物应穿着适中，过厚、过薄均不宜，婴儿一般较大人多 1 件即可，大孩子因为运动量大，甚至可以比大人穿得少点。

积极治疗及预防营养不良。合理搭配饮食结构。补充足量的维生素 C(西红柿、橙子中含量丰富)等。

注意给居室消毒。在流行上呼吸道感染时不要带宝宝到拥挤的公共场所，家中要多通风，及时清除家中的灰尘，用醋熏蒸（2~8 毫升的醋，加入 2~3 倍的水，加热熏蒸）。

对于反复感冒的宝宝，父母可以尝试用一些含有免疫活性蛋白的奶粉或是牛初乳粉，以提高宝宝的机体免疫力。如 0~2 岁的宝宝 1 年内感冒 7 次以上，2~3 岁宝宝 1 年内感冒 6 次以上，则可以考虑注射转移因子，以提高宝宝的免疫力。



父母要多陪宝宝到户外活动，晒太阳。

## ★ 如何让宝宝度过“免疫力低下期”

一般来说，6 个月到 6 岁之间是宝宝的“免疫力低下期”，所以这个时期的宝宝容易生病。那我们应该采取什么样的措施来帮助宝宝度过这段“免疫力低下期”呢？

### ● 注意营养均衡

合理的营养饮食是免疫力的基础。营养比较好的宝宝生病就相对较少。从给宝宝添加辅食开始注意营养均衡，保证各种营养的合理摄入，能大大提高宝宝的免疫力。家长了解一定的营养、

饮食知识，就能在照顾宝宝方面得心应手。

### ● 父母如何通过调整饮食增强宝宝的免疫力

调整好宝宝的饮食是门大学问，它既涉及宝宝营养知识，又和父母的烹饪技艺有关。

从营养角度出发，父母应保证宝宝饮食均衡，即各种食物都吃一些，多吃些高蛋白、富含维生素的食物。

在烹饪技艺方面，要求给宝宝的每餐都做到形美、色艳、味香，以增加宝宝的食欲。



除了要保证给宝宝做的营养餐色、香、味俱全外，还要观察宝宝进餐时的食欲、消化等情况，及时纠正宝宝的不良饮食习惯。

宝宝饮食应忌咸、辣和过于油腻。因为过咸的食物不仅影响美味，久了还易引起高血压。过辣的食物对食道、胃刺激性大，吃多了可导致食道炎及胃炎。过于油腻的食物不易消化吸收，还影响食欲，时间长了会使宝宝过胖。宝宝吃面食时，应吃经过发酵的面食，如面包、发面馒头，既松软，又易于消化吸收。

宝宝吃点心时应注意卫生，不能吃腐烂变质及过期的食品。

家长最好有一些营养学和医学常识，对于宝宝的饮食是否适当，应做好医学观察。

观察宝宝进餐时的食欲，是否有偏食、挑食和过饱现象。

观察宝宝近一段时期生长发育状况是否正常，营养摄入是否全面，有无营养不良状态，有无肥胖现象。

观察宝宝的心理发育和精神状态。如有不正常现象应找医师咨询，及时纠正不良的饮食习惯。

总之，只要饮食健康，使宝宝获得均衡的营养，宝宝的食欲、食量表现正常，生长发育及营养状态正常，就能增强宝宝的免疫力。

## • “直接输入”免疫力

有些宝宝的免疫力确实很低。在均衡营养、合理饮食的基础上给宝宝口服免疫球蛋白胶囊或者转移因子口服液，能有效提高宝宝的抗病能力。除了口服，还可以采取肌肉注射的方法，但要注意不可常用，经常注射会形成依赖性。

## • 微量元素不能少

宝宝缺铁会引起缺铁性贫血，这也是宝宝免疫力低下的一个原因。建议带宝宝到医院做微量元素检测，看看是否存在这方面的问题，如果存在要及时调整。



## 健康饮食，宝宝少生病



由于宝宝在婴幼儿时期的免疫系统还未发育成熟，身体对疾病的防御能力较弱，免疫力低下，因此很容易受到病菌的侵袭，引起生病。

其实，宝宝的免疫力除了与先天因素有关之外，后天从饮食中摄取的营养也具有重要作用。只要给宝宝的免疫系统供应足够的营养，让免疫细胞执行它的功能，自然就能够防御疾病，让宝宝健康成长。所以，年轻的父母如果想增强宝宝的免疫力，就应从调节饮食开始做起。

### ★ 母乳是宝宝最好的免疫源泉

宝宝健康是天下所有父母的心愿，从宝宝出生的那一刻开始，妈妈就在动脑筋——如何增强宝宝的抗病能力。

我们知道，宝宝一出生就从母亲那儿获得了一些抗体，正是这些抗体构成了宝宝成长过程中的第一道防御线。但这些抗体也有耗尽的时候，这时宝宝可能会突然变得容易生病。

值得庆幸的是，与此同时，宝宝也在完善自己的免疫系统。刚开始它的抗病能力很弱，随着宝宝逐渐长大，免疫系统也开始承

担起与病毒、细菌做斗争的重任。

对于刚出生的婴儿来说，母乳是必不可少的。我们提倡母乳喂养，是因为母乳除了营养均衡以外，还



母乳中含有新生儿成长所需要的全部营养成分。

含有很多免疫物质，特别是初乳，吃了就等于给刚出生的宝宝打了预防针。

研究发现，母乳喂养的宝宝具有更强的疾病抵抗能力。已经有多种具有抗菌活性的物质在母乳中被发现，例如：

1 乳铁蛋白、溶菌素、分泌型A型免疫球蛋白等。此外，母乳中的游离脂肪酸、单酸甘油酯、脂肪还可以抑制病毒及微生物吸附与感染。

2 碳水化合物中的寡糖及糖蛋白，可以形成肠道内的酸性环

境，促进肠内乳酸菌的生长，抑制病菌与黏膜的结合。

**3** 母乳中含有许多特殊的“酶”，例如血小板活化因子、水解酶及细胞激素可以减少坏死性肠炎的产生。

**4** 母乳中还含有白细胞，包括中性细胞及巨噬细胞，可以吞噬病菌，并有助于产生细胞激素及免疫球蛋白来抵抗病菌。吃母乳的宝宝发生腹泻、下呼吸道感染、急性或反复性中耳炎、泌

尿道感染的概率较低，即使生病，也能较快康复。另一方面，这些宝宝将来患1型糖尿病、冠状动脉疾病和过敏等慢性疾病的概率也较低。

研究表明，仅在母乳喂养的头4天里宝宝就能获取40亿个白细胞，帮助免疫系统工作，而且还能获得T细胞和免疫球蛋白，这些物质附着在宝宝的咽喉和肠道内，构筑起抵御细菌的屏障。所以，医生建议婴儿出生后的头

半年里最好纯母乳喂养，4~6个月添加辅食的同时还要继续喂母乳，直到宝宝1岁。

有的宝宝由于种种原因不能用母乳喂养，导致缺乏免疫物质，容易生病。很多能提高宝宝免疫力的物质是由蛋白质构成的，如果富含蛋白质的食物摄入不足，免疫力就会受影响。但是富含蛋白质的食物也不能摄入太多，太多会破坏营养均衡，宝宝也容易生病。

## ★ 辅食是提升宝宝免疫力的得力助手

母乳中除了维生素D以外什么都不缺。维生素D的主要来源是阳光，它会刺激皮肤，使其产生维生素D。如果你用奶粉喂养宝宝，那么只要使用配制好的宝宝配方奶粉（生产商已经在其中添加了该补充的东西），宝宝所需的全部维生素就都能够得到满足。

宝宝出生的第一年，骨骼和肌肉生长迅速，因此这时候的宝宝需要比成人更多的矿物质，如

钙、磷和镁。足月出生的宝宝出生时体内铁含量足以维持到他6个月大的时候，这之后饮食中就需要添加铁了，最好是以辅食的形式添加。动物的肝脏和血富含铁，其中禽类的肝脏和血含铁量达40毫克/100克以上，添加辅食后应保证每周给宝宝吃一次动物肝脏或血。

当你开始给宝宝添加辅食时，可以考虑下面这些食物：

**富含维生素A的食物：**鸡蛋、鸡肝、猪肝、鸭肝等。



**富含维生素C的食物：**猕猴桃、哈密瓜等。



**富含维生素E的食物：**核桃、木耳、菠菜等。



9个月之前的宝宝，往往不会主动挑食，妈妈应该抓住这个时机，努力让宝宝喜欢各种食物，每天安排均衡的辅食，对增加宝宝的免疫力非常有益。

从单一品种开始，并注意观察宝宝是否有过敏反应：刚开始时添加成分单一的食物1~2勺，当宝宝习惯多种口味后，可以开始添加两种或更多种类。每2~3天添加一种新食物，给宝宝享受新食物的时间，并观察是否有过敏反应。

**辅食添加尝试阶段：**可以选择米粉、米粥、菜泥、土豆泥和水果泥等，用这些食物制作的辅食大多具备以下优点：

提供额外的热量、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，补充母乳不足。

提供各种质地和口味的食物，为宝宝喜欢健康食物做好早期准备。

易于吞咽和消化。

不含麸质，尽可能地减少过敏。

**辅食添加适应阶段：**随着宝宝的月龄增长，可逐渐添加鱼、豆腐、肉和蛋黄等高蛋白食物。在宝宝适应后，再渐渐增加量和品种。

#### ●给宝宝添加辅食时应谨记

1 母乳仍是宝宝第一年最重要的食物，不要着急断奶。



2 忌过早在宝宝食物中添加糖、盐、酱油等调料，以免让宝宝日后养成对这些调味剂的偏好，增加肾脏负担。

3 不要强迫宝宝进食，那样会导致他对食物产生负面情绪。观察宝宝是否吃饱或还想吃的信号。

4 当宝宝有兴趣和有能力时，鼓励他自己进食或用手抓食物。



给宝宝添加辅食时应选择易于吞咽和消化的食物，如白米粥、南瓜糊等，饮水为白开水就好。

## ★ 营养与宝宝免疫力的关系

虽然遗传基因在很大程度上决定了人体的免疫力，但是后天环境对免疫力的影响也不能忽视。在众多的环境因素中，饮食因素又是影响免疫力较为重要的因素。

科学合理的饮食会让宝宝的免疫力增强，不容易生病。不合理的饮食会直接影响宝宝的免疫系统，使宝宝免疫力低下，容易遭到疾病的侵袭。不同的食物对免疫力有着不同的影响。一起来看看，营养与免疫力有什么样的关系？

### 蛋白质

蛋白质是构成人体最重要的营养物质之一。宝宝免疫系统的功能发挥，主要依靠的就是蛋白质。蛋白质是构成白细胞和免疫系统抗体的主要成分。在机体对抗疾病的过程中，蛋白质发挥着不可替代的作用，是对抗疾病的主力军。

实验证明，蛋白质严重缺乏会使人体中免疫细胞中的淋巴细胞数目大减，造成严重的免疫功能下降。所以，要想让宝宝身体健康，蛋白质是不可或缺的营养物质。

父母可以通过给宝宝添加如鱼、豆腐、肉等含有高蛋白的食物，补充宝宝身体所需的蛋白质。

### 维生素

维生素与免疫力的关系也不容忽视。其中，以维生素 C、维生素 B<sub>6</sub>、β-胡萝卜素和维生素 E 与免疫力的关系最为密切。科学研究证明，人体内抗体数量的多少与机体内维生素水平的高低关系密切。科学、合理地补充各类维生素，可以增强宝宝体质及机体的抗病能力，有效预防细菌、病毒等各类微生物的入侵。

维生素 C 能刺激身体制造干扰素（一种抗癌活性物质）来破坏病毒以减少白细胞与病毒的结合，保持白细胞的数目。感冒时白细胞中的维生素 C 会急速地消耗，因此，感冒期间必须大量补充维生素 C，以增强免疫力。

维生素 B<sub>6</sub> 缺乏时会引起免疫系统的退化。维生素 E 能增加抗体，以清除滤过性病毒、细菌和癌细胞，对维持白细胞的恒定、防止白细胞细胞膜产生过氧化反应有一定作用。β-胡萝卜素是骨骼正常生长发育的必需物质，有助于细胞增殖与生长，是机体生长的要素，对促进宝宝的生长发育具有很重要的意义，β-胡萝卜素缺乏会严重减弱身体对病菌的免疫力。

### 赖氨酸

赖氨酸对宝宝的生长发育、免疫功能，尤其是对大脑的发育有着极其重要的影响，父母应保证宝宝充分摄入赖氨酸。如果体内较长时间缺乏赖氨酸，就会影响宝宝身体及智力的发育。

赖氨酸最好的补充来源是天然食物，如蛋类、奶类、肉类、豆类等。但是，赖氨酸并非吃得越多越好，赖氨酸摄入过多会导致其他营养物质的缺乏。因此，作为滋补品的赖氨酸不可长期滥用。

### 微量元素

人体内有许多必不可少的微量元素和免疫力关系密切，如硒、铁、锌、锰、镁等。这些微量元素在人体内起着促燃剂的作用，促使机体更好地利用蛋白质、脂肪和碳水化合物，提高机体的免疫力。宝宝体内若缺乏微量元素，就会影响到自身的免疫功能。因此，必须保证各种微量元素的摄入，这样才能使宝宝的免疫功能尽快强大起来。

### 水

从科学上说，宝宝年龄越小，就越需要水，这是因为三个月以内的宝宝，身体的新陈代谢比较旺盛。所以一定要补充足够的水。

宝宝的肾脏发育还不够成熟，对尿的浓缩能力比较差。一般来说，喝牛奶或吃奶粉长大的宝宝与正常母乳喂养的宝宝相比，体内的蛋白质和盐分更多，需要排出更多的盐分，因此，他们大小便的次数会更多，水分流失的速度也会更快，所以更需要补充水分。

### 双歧杆菌

很多细菌其实也是人体的好朋友，尤其是长期居住在肠道内的双歧杆菌，它是促进人体健康、增强机体免疫力、加强和改善脑功能的“大功臣”。对于体弱的宝宝来说，如果在日常生活中注意保护，补充这类有益菌，多吃一些经过发酵过的豆制品或适当补充含有双歧杆菌的保健品，便能改善胃肠的消化功能及机体的免疫功能，这对宝宝是十分有益的。

### 牛磺酸

牛磺酸是宝宝生长发育的必需氨基酸，对宝宝大脑发育，神经传导、视觉机能的完善，钙的吸收都有良好的作用，是一种对宝宝生长发育至关重要的营养素。存在于宝宝心脏、大脑、眼睛、神经中枢系统等重要器官及组织中的牛磺酸通过各种化学反应，对宝宝快速消除疲劳、提高免疫力起着重要的作用。



# 不要把宝宝的健康都交给医生



## ★ 宝宝经常生病 ≠ 宝宝体质弱

宝宝生病，父母揪心。特别是1~2岁的宝宝，大体上在2~3个月内患一次由病毒引起的病。医生并不认为多次来看病的宝宝就体质特别弱。

从儿科医生的角度来看，绝没有哪些宝宝体质强、哪些宝宝体质弱的问题。只能说经常带宝

宝来儿科看病的妈妈小心谨慎，偶尔才来一次的妈妈大胆些。

1~2岁半的宝宝很容易生病。另外是上幼儿园的宝宝，由于感染机会增多，与上幼儿园前相比，患感冒的次数要多，也更容易患麻疹、水痘。当然，比起在家里抚养的宝宝，他们去医院看病的

次数也会增多。这并不是因为宝宝进幼儿园后体质减弱。父母对这个年龄段宝宝的身体无须过度担心，因为不断生病使宝宝有了免疫力，这是宝宝人生路上必经的坎。

## ★ 宝宝生病不一定要立刻去医院



如果宝宝只是症状不严重的一般性感冒，家长可以多给宝宝喝些水。

现在的医院拥挤不堪，再加上医院本身也是病毒集中地，因此特别容易交叉感染。如果发现宝宝身体不适，不要马上去医院，也不要乱给宝宝吃药，可以先根据自己的经验，判断一下再做决定。

如果宝宝感冒了，但没有发热，只是有点流鼻涕、咳嗽，应该是一般性感冒，多给他喝点水，

症状不重的话也不必吃药。宝宝腹泻了，如果只是比平时多拉一两次，水分不太多，那就有可能是肚子着凉了或吃了过多的甜东西导致消化不良，这种情况可以先控制一下饮食，比如喝点粥，观察一下，要是大便性状很快好转，就不必去医院。

然而，不少父母没有意识到该如何利用宝宝的免疫力，过分

依赖药品，宝宝一生病，就去找医生，或自作主张给宝宝买药吃，尤其是抗生素，这样反而会导致宝宝抗生素摄入过多，失去对疾病的免疫能力。而且，抗生素的过度使用，不仅削弱了宝宝的免疫力，甚至对自身器官也有不可逆转的损害，如过量服用抗生素后出现的不爱吃饭、用药后的腹

泻等，其实就是对宝宝肠胃黏膜的损伤。

因此，把宝宝的健康全部交给医生，可以说是种对宝宝健康不负责任的态度。宝宝的身体是一套精密的系统，有着天然的自愈能力，过分强调药物的帮助反而会造就宝宝虚弱无力的体质。因此，每个父母都要树立正确的育儿观，掌握

和使用自然的养育方法，给宝宝激发自身免疫力的机会。



宝宝拥有天然的自愈能力。

### ★控制好小病能提高宝宝的免疫力

宝宝的免疫力有一个逐渐发展和成熟的过程。对疾病处理得当，每得一次病，就相当于给宝宝打一次预防针，会使宝宝的免疫力提高。

对宝宝而言，轻微的疾病，如宝宝患各种感染性疾病，可以当成宝宝本身对免疫力“卫兵”的训练。宝宝体内的免疫系统会因为遭受了疾病的考验而建立起各种等级的防卫线。一个在相当干净整洁的环境下出生、成长的人，在初次遇到疾病袭击时往往溃不成军，因为免疫系统的防线

薄弱，容易被攻击过来的疾病直捣大本营。而在此之前身体经受过疾病考验的话，在疾病攻到最后要塞之前，它就会建立好几层屏障。免疫力“卫兵”如果在阻止细菌或病毒感染的“战斗”中获胜，宝宝就可避免患上疾病，如果没有阻止成功，宝宝就生病了。这时必须依靠医生帮助（用药或给宝宝加强免疫力），让“卫兵”能力增强，加强对细菌或病毒的阻截，疾病症状就轻了。相反，如果“卫兵”能力较弱，在“战斗”中不能战胜病原，病情将加重，

需要更强的免疫力帮助才能从疾病中恢复。

在重症感染中，“击毙”细菌或病毒的过程对宝宝的身体消耗较大，所以最好是既能够训练免疫力“卫兵”，又不损伤身体。因此，对这一时期的宝宝要进行多方面的免疫保护，如健康饮食，规律性体育锻炼，养成良好的生活习惯等。

不论什么结果，对宝宝的免疫力都是训练，当下次再遇到同样的“敌人”时，已经训练过的“卫兵”会给病原强有力的“阻击”，保护身体健康。

# 依体质调养，宝宝健康 100 分



别看宝宝小，但是像大人一样，也有自己的体质类型。不同体质的宝宝，饮食调养方案也不同。父母一定要先了解宝宝的体质，再选择相应的食物。宝宝的体质由先天禀赋和后天调养决定，与生活环境、季节气候、食物、药物、锻炼等因素有关，其中饮食营养是最重要的因素。出生时体质较好的宝宝可能因喂养不当而使体质变弱；而先天不足的宝宝，只要后天喂养得当，也能使其体质增强。

根据临床经验，常将宝宝体质分为健康、虚、湿、寒、热、特禀型六种。父母应先确定自己宝宝的体质类型，再依体质调养，使宝宝健康 100 分。

## ★ 健康体质的饮食调养

### • 体质特征



——面色红润，嘴唇润泽，声音响亮，眼神有灵气

——指甲无白点、凹凸，身体结实，皮肤弹性好，四肢活动时很有力度

——大小便次数、颜色、性状均正常

——精神饱满，好奇心很强，食欲好，吃饭香

### • 宝宝常见疾病预防小提示

这类体质的宝宝身体壮实，胃口较好，但应注意宝宝的饮食要广泛，营养要均衡。

### • 饮食调养原则

健康体质的宝宝不需要特意多吃某种食物来增强体质，只要在日常饮食中注意营养均衡、饮食有规律即可。

宝宝饮食的质和量要与各个时期的需求适当配合。不能让宝宝在饮食过程中过饱或者过饥，这样会影响宝宝的脾胃功能。

给健康的宝宝进行饮食调养的时候，可以采用自然饮食或绿色食补。



• 食谱推荐

### 米汤煮鹌鹑蛋

适用于1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**粳米 50 克，鹌鹑蛋 3 个。

**做法：**① 粳米煮粥汤。

② 把鹌鹑蛋放在米汤内煮熟。每日早晚各食 1 个，连续食用 3 个月。

**妈妈是最好的医生：**这道菜品有滋养脏腑、益气补血的作用。



### 苹果泥

适用于6  
个月以上的  
宝宝

**材料：**苹果 100 克。

**做法：**① 将苹果洗净，去皮，然后用刮子或匙慢慢刮成泥状。

② 加入凉开水适量，上笼蒸 20~30 分钟，待稍凉即可食用。

**妈妈是最好的医生：**苹果富含锌，可促进宝宝生长发育。



### 鲜奶鱼丁

适用于18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**净青鱼肉 150 克，鸡蛋（取蛋清）1 个，植物油、盐、白糖、葱姜水、鲜奶及水淀粉各适量。

**做法：**① 将净鱼肉洗净制成鱼茸，加葱姜水、盐、蛋清及水淀粉，搅拌均匀，上笼蒸成鱼糕，取出后切成丁。

② 炒锅内放入少许植物油，烧熟后倒出。锅内加清水及鲜奶，烧开后加盐、白糖，然后放入鱼丁，烧开后用水淀粉勾芡，淋少许熟油即可装盘。

**妈妈是最好的医生：**鱼肉制成糕可使营养成分被充分消化和吸收。



## ★ 虚性体质 的饮食调养

### ● 体质特征



—— 脸色暗淡，缺少光泽，个别宝宝看上去面黄肌瘦

—— 皮肤摸上去过度柔软，甚至松弛，易盗汗

—— 小便断续无力，大便湿软

—— 少气懒言，不爱活动，对身边多数事物不感兴趣

—— 饭量小，挑食

### ● 宝宝常见疾病预防小提示

虚性体质的宝宝先天肾元气不足，对病毒的免疫力很低，免疫力差，容易体虚盗汗（手心脚心常湿，晚上睡觉常流冷汗）。父母平时要多注意，尤其是季节交替的时候，对宝宝衣服的添加和护理都需格外关注。

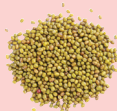
### ● 饮食调养原则

从添加辅食开始就应多食

用一些具有气血双补作用的食物，开始时可以酌情食用一些米汤、桂圆水、枣泥、羊肉泥等。断奶后要逐渐添加海参、鸡肉、牛肉、小麦、木耳、莲藕、山药、核桃、红枣、桂圆、樱桃等食物。

忌吃生冷、苦寒的食物，如绿豆、雪梨、苦瓜等。

### ❌ 忌吃的食物



绿豆



雪梨



苦瓜

### ✅ 宜吃的食物



海参



鸡肉



牛肉



小麦



木耳



莲藕



山药



红枣



桂圆



樱桃

## • 食谱推荐

### 青菜泥

适用于 9 个月以上的宝宝

**材料：**青菜 50 克。

**做法：**① 将青菜洗净，菜茎、菜叶切碎。

② 将青菜放入锅内，加水，煮沸后转为小火再煮片刻，至菜烂捞起，放入碗内，用勺挤压捣烂，滤出菜茎即可。

**妈妈是最好的医生：**对于 9 个月左右的宝宝，可以不在菜泥中加盐、加油，菜本身的青香味就足够宝宝喜欢的了。



### 果味三明治

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**面包适量，草莓酱、苹果酱、黄油、蜂蜜、香草糖、巧克力丝、碎果仁或调味菜末等适量。

**做法：**① 将面包切成片。

② 根据宝宝的口味，在面包片上抹上草莓酱、苹果酱、黄油、蜂蜜、香草糖、巧克力丝、碎果仁或调味菜末等，即可给宝宝食用。

**妈妈是最好的医生：**多种果酱、果仁等营养丰富，可以增加三明治的美味，让宝宝被它的味道吸引。面包可以锻炼宝宝的咀嚼能力。



### 冰糖蜜西瓜

适用于 1 岁半以上的宝宝

**材料：**西瓜 1 个（约 500 克左右），蜂蜜、冰糖各 50 克。

**做法：**① 切下西瓜蒂部（约 10 厘米）作盖，用汤匙挖去少量瓜瓤。

② 将冰糖稍微砸碎，与蜂蜜一起装入西瓜内，加盖，置大碗内，隔水蒸 1 小时后取出。喝瓜内糖水。（冬天也可用冬瓜，将冬瓜瓤掏除干净。制作及吃法同上，效果基本相同。）

**妈妈是最好的医生：**本品具有不错的清热、化痰、定喘的功效。对小儿肺虚而致的暑季哮喘、痰稠、口渴喜冷饮、发热等有很好的改善作用。



## ★ 湿性体质的饮食调养

### • 体质特征



—— 宝宝体形多肥胖（因为体内水分、营养过剩，但代谢不出去），动作迟缓，不爱活动

—— 多痰，常常腹鸣，小便少，大便稀软，易腹泻

—— 特别爱吃肉、奶油、糖果等肥甘厚腻的食物，喝水少

### • 宝宝常见疾病预防小提示

这种体质的宝宝成年后特别容易血压高，父母要注意及时调养宝宝的身体。

### • 饮食调养原则

湿性体质的宝宝在饮食上应以具有健脾、去湿、利尿、化痰作用的食物为主，如韭菜、黄瓜、西红柿、扁豆、冬瓜、白萝卜、红豆、薏米、高粱、海带、鲫鱼、

葡萄、橘子、西瓜、木棉花、赤小豆等。给宝宝做饭的时候还可以适当放一些生姜、大茴香、桂皮等香料，可以祛寒、除湿、发汗，起到温中祛湿的作用。烹饪时以清淡为主，减少肥甘厚腻食物的摄入量。忌吃甜腻、酸涩的食物，如石榴、蜂蜜、红枣、蛋糕、糖果、奶油、添加剂饮料等。

### ❌ 忌吃的食物



石榴



蜂蜜



红枣



糖果

### ✅ 宜吃的食物



韭菜



西红柿



扁豆



冬瓜



白萝卜



红豆



薏米



海带



## • 食谱推荐

### 西红柿芹菜汁

适用于6个月以上的宝宝

**材料：**西红柿 200 克，芹菜 50 克，柠檬汁 20 克。

**做法：**① 西红柿洗净去皮，切成小丁；芹菜洗净去叶，切成小段。

② 将西红柿、芹菜，放入榨汁机中榨汁，倒入杯中，加柠檬汁调味即可。

**妈妈是最好的医生：**人体不能肝火过旺，否则会伤脾。因此，平时要给宝宝吃一些去肝火的食物，这道果蔬汁就有健脾祛湿、利水的功效。



### 肝糕鸡蛋黄泥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**猪肝、鸡胸脯肉各 25 克，鸡蛋 2 个，鸡汤（或肉汤）、盐、香油各适量。

**做法：**① 将猪肝洗净，剁成泥；鸡胸脯肉洗净，用刀背拍成肉泥。

② 猪肝泥与鸡肉泥放入大碗中，加入温鸡汤。

③ 将鸡蛋磕入碗中，取鸡蛋黄，充分打匀，倒入肝泥碗中，加适量盐，充分搅匀，放入蒸笼中，中火蒸 10 分钟左右，淋上香油即成。

**妈妈是最好的医生：**此菜鲜嫩可口，好消化、易吸收，含丰富的维生素，是很好的滋补食品。猪肝泥越细越好，完全无渣最好。本品非常适合湿性体质的宝宝。

### 菠萝葡萄杏汁

适用于9个月后的宝宝

**材料：**菠萝 1/2 个，葡萄 1 串，杏 3 个。

**做法：**① 将葡萄、杏、菠萝洗净，杏去核，菠萝去皮。

② 将所有水果都切成大小合适的块，放入榨汁机榨汁，搅拌均匀，即可饮用。

**妈妈是最好的医生：**这是一款美味的甜果汁，对身体有很好的清洁作用，富含抗氧化剂成分，有助于防止感染。其对消化系统的清洁作用特别明显，还是缓泻剂和利尿剂。此汁富含天然糖，可增加身体的能量，是宝宝理想的早餐饮料。





## ★ 寒性体质的饮食调养

### • 体质特征



- 身体和手脚容易冰凉
- 面色苍白，舌苔偏白
- 无精打采，不爱活动
- 不主动吃饭，吃饭不香，喜欢吃温热的食物，吃生冷油腻的食物容易腹泻
- 大便稀软，尿多，色淡

### • 宝宝常见疾病预防小提示

这种体质的宝宝身体代谢活动比较慢，多见贫血、怕冷，因为吸收不好，免疫力相对较低。

### • 饮食调养原则

主要以温养脾胃为主，适合多吃温热的食物，如羊肉、鸽肉、牛肉、鸡肉、龙眼、生姜、蒜、糯米等。忌吃寒凉的食物，比如西瓜、冬瓜、白菜等，特别

是不能喝冷饮。

父母在给寒性体质的宝宝喂食时，不要让宝宝一次吃得太饱，吃得太饱会让宝宝血液集中在肠胃的地方，容易让宝宝手脚冰冷。宝宝的饮食也可以适当加一点盐，但不要太多。体寒的宝宝可以多吃一些北方的水果，对宝宝有好处。

### ❌ 忌吃的食物



冬瓜



西瓜



白菜



冰激凌

### ✅ 宜吃的食物



羊肉



牛肉



龙眼



蒜



生姜



糯米

## ● 食谱推荐

### 椰味鱼丁

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**鳕鱼 250 克，菜花 100 克，胡萝卜 50 克，植物油、白糖、盐、淀粉、椰奶各适量，鸡蛋（取蛋清）1 个。

**做法：**① 将鳕鱼剔骨、刺，切成丁，用盐、蛋清、淀粉上浆待用；将菜花切成小手指状大小；胡萝卜切成菱形片，焯水待用。

② 炒锅上火烧热，加入适量油，加温至三成热，加入鱼丁滑油至熟，捞出沥油。

③ 锅中留少许油，加入菜花、胡萝卜，炒熟后加入盐、白糖、椰奶及适量清水，放入鱼丁烧开，水淀粉勾芡即可。

**妈妈是最好的医生：**对于寒性体质的宝宝来说，这道菜从调理脾胃开始，可暖身除湿，达到驱寒的功效。

### 豆腐鲫鱼汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**鲫鱼 1 条，豆腐 100 克，葱、姜、盐、植物油各适量。

**做法：**① 豆腐切块；葱洗净，切段；姜洗净，切片。鲫鱼去鳞腮及内脏，清洗干净。鱼背上抹上盐，腌制 10 分钟。

② 炒锅烧热，放油，油热时把鲫鱼放入，煎至两面金黄。加入葱段、姜片，适量水，大火煮 10 分钟后转小火煮 30 分钟。放入豆腐块，继续炖煮 5 分钟，加盐调味即可食用。

**妈妈是最好的医生：**鲫鱼味甘，性温，有益气健脾的功效。豆腐富含植物蛋白，与动物蛋白相互补充，利于宝宝生长发育。

### 枣香山药羹

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**红枣、山药各 100 克，百合 50 克，冰糖、水淀粉各适量。

**做法：**① 红枣去核研碎，山药去皮切成小丁，百合洗净剥开。

② 锅中放入清水，加入山药、百合、红枣，大火烧至材料熟烂，转小火煮 5 分钟，加冰糖拌匀，用水淀粉勾芡即可。

**妈妈是最好的医生：**山药可健脾益气，具有增加营养、促进食欲的功效，可增强消化功能，对宝宝的身体具有很好的补益作用。



## ★ 热性体质的饮食调养

### • 体质特征



—— 体形壮实，颜面潮红，眼睛特别容易出现红血丝，舌苔偏红

—— 爱发脾气，烦躁，没耐心，经常大喊大叫

—— 常口干舌燥，喜欢喝冰镇饮料，贪吃，不喜欢吃热的食物，喜欢比较凉的食物，且常便秘，尿量少而黄

### • 宝宝常见疾病预防小提示

这种体质的宝宝身体易上火发炎，睡觉不踏实，来回翻腾。这类宝宝肺热的较多，总是上呼吸道发生问题，咽喉红肿或者咳嗽等。内热的宝宝还特别容易外感，外感后高热的概率比较大。

### • 饮食调养原则

主要以清热去火为主，应该

多吃清热去火的凉性食物。凉性食物具有镇静及清凉的作用，如绿豆、海带、梨、菱角、菊花、车前草、丝瓜、荸荠、苦瓜、西瓜、鸭肉、猪肉、豆类制品等。

体热的宝宝不能吃辣椒、韭菜、海鲜、荔枝和油炸的食物，这些都容易导致体热的宝宝身体不适。

### ❌ 忌吃的食物



韭菜



辣椒

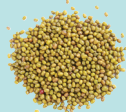


虾



螃蟹

### ✅ 宜吃的食物



绿豆



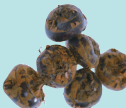
海带



雪梨



菊花



荸荠



猪肉



苦瓜



西瓜

## • 食谱推荐

### 香蕉乳酪糊

适用于6个月以上的宝宝

**材料：**香蕉半根，天然乳酪 25 克，鸡蛋 1 个、牛奶适量，胡萝卜少许。

**做法：**① 鸡蛋连壳煮熟，用冷水浸一会儿，去壳，取出蛋黄，压成泥状。

② 香蕉去皮，用勺子压成泥状。

③ 胡萝卜去皮，用沸水烫熟，碾成胡萝卜泥。

④ 把蛋黄泥、香蕉泥、胡萝卜泥、天然乳酪混合，再加入牛奶调成浓度适当的泥糊放在锅内，煮开后再烧一会儿即成。

**妈妈是最好的医生：**牛奶、乳酪含有丰富的蛋白质和钙、磷、钾及各种维生素，宝宝常食，有利于大脑、骨骼的生长发育。



### 鸭梨粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**粳米 100 克，鸭梨 300 克，冰糖 20 克。

**做法：**① 鸭梨洗净去核切小块，放入榨汁机中榨汁，备用。

② 粳米用冷水浸泡半小时捞出，用大火烧沸，改小火熬成粥。

③ 粥中倒入梨汁，再煮 5 分钟，最后加入冰糖调味即可。

**妈妈是最好的医生：**鸭梨性凉，具有生津润燥、清心泻火、清热除烦等功效，能够消除血液中的热毒，适合热性体质、易上火的宝宝食用。



### 绿豆南瓜汤

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**绿豆 30 克，南瓜 100 克。

**做法：**① 绿豆去沙洗净。南瓜去皮、去瓤，用清水洗净，切成方块。

② 锅内放清水，烧沸后，先下绿豆煮开 2 分钟，淋入少许凉水。水再开时，将南瓜块下锅，盖上盖，用小火煮 30 分钟，至绿豆开花。

**妈妈是最好的医生：**绿豆味甘性寒，可以煮粥，或者做成绿豆汤，有解毒和清凉解渴的作用，适合热性体质的宝宝食用。





## ★ 特禀体质的饮食调养

### ● 体质特征



这类体质的宝宝易对药物、食物、气味、花粉等过敏。特禀体质受遗传的影响最大。若父母都是特禀体质，那么宝宝为特禀体质的概率有 70%；若只有父亲一人为特禀体质，那么宝宝的遗传概率为 30%；但若母亲为特禀体质，那么宝宝的遗传概率则会达到 50%。这说明母亲对宝宝体质的影响更大。

### ● 宝宝常见疾病预防小提示

特禀体质的宝宝易患过敏性哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等疾病。特禀体质是父母遗传给宝宝的，谁也无法改变。但是如果宝宝出生后，父母能及时判断出宝宝是特禀体质，然后在医生的指导下，有针对性地护理，宝宝一样能健康成长。

### ● 饮食调养原则

特禀体质的宝宝，母乳至少要吃 6 个月，而且越久越好。在喂母乳期间，母亲应避免摄取容易导致过敏的食物（如虾蟹类、坚果类、牛肉、鲤鱼等），避免接触过敏源，远离二手烟。尽量多吃一些益气固表的食物，如蜂蜜、红枣、糯米、燕麦、醋等，有利于改善宝宝的特禀体质。

### ❌ 忌吃的食物



### ✅ 宜吃的食物





## ● 食谱推荐

### 蜂蜜红枣茶

适用于1岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**红枣 150 克，冰糖 50 克，蜂蜜 200 毫升。

**做法：**① 红枣洗净，切开挖去核。将去核红枣和冰糖放入锅中，加水。

② 大火煮开后盖上盖，转小火煮至汤水收干。将锅内的红枣搅拌成泥，继续煮至水分收干呈非常黏稠的枣泥状。

③ 将枣泥盛入容器中，放凉后倒入蜂蜜搅拌均匀，密封好放入冰箱保存。喝时，取适量蜂蜜红枣泥，加温开水调和即可。

**妈妈是最好的医生：**这道饮品中，除蜂蜜外还加入了红枣，红枣有补血益气、增强身体免疫力、养血消风的功效，对 1 岁以上特禀型的宝宝非常有益。



### 黄芪陈皮粥

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**陈皮 3 克，黄芪 50 克，大米 100 克，红糖少许。

**做法：**陈皮碾成粉待用。黄芪加水适量，煎取浓汁，去渣后加大米、红糖煮成粥，再加入陈皮粉略煮。早晚两次分服，一日服完，可常食。

**妈妈是最好的医生：**对食物性过敏源敏感的宝宝，大多脾虚湿盛，治疗以健脾化湿为主，常用陈皮、半夏、茯苓、砂仁、藿香、鸡内金等。



### 蜂蜜蒸梨

适用于1岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**梨 1 个，蜂蜜 50 克。

**做法：**把梨里面的核挖掉，将蜂蜜填在里面，蒸熟即可。

**妈妈是最好的医生：**蜂蜜中含有微量的蜂毒，因此 12 个月以下的宝宝要慎用。蜂蜜蒸梨对防治支气管哮喘等过敏性疾病有一定的功效。

蜂蜜蒸梨





## 饮食五味调和，五脏健康才有免疫力

饮食五味调和，才能健康不生病，这个道理同样适用于宝宝。年幼的宝宝免疫力低，更容易受到外界环境和错误饮食的伤害，生病也较成年人频繁。常言道，“病在儿身，疼在娘心”，妈妈们总是为宝宝的身体操碎了心。

要说宝宝不生病也是不可能的，但有的宝宝从小就体弱多病，从断奶开始就断断续续地开始吃药打针，不是感冒就是咳嗽，或是大便比较干燥，让妈妈感到特别烦恼。免疫力较低的宝宝，除了应加强运动外，父母还要从生活习惯和饮食上来提高宝宝的免疫力。

### 养心方

中医理论认为，“心者，五脏六腑之大主也，精神之所合也”，养心在于养精神，如果每天都保持心情愉悦，心脏自然会强健有力。从小就注重宝宝的道德修养，培养宝宝正确的道德观和价值观，养成助人为乐、谦虚宽容的良好品德，对于心脏气血的调理大有裨益。还可以给宝宝吃一些养心的药膳。如果宝宝心脏虚弱，饮食上要少放盐，要杜绝腌制食品和加工的肉制品，可以多吃豆类、李子和韭菜等食物。

### 养肝方

辣椒等辛辣食物对肝脏有刺激作用，妈妈们在平时做菜时要尽量少放，同时适当多做一些有利于肝气疏散的食物，如粳米、牛肉等。此外，脾气暴躁、容易生气或者常常悲观叹气的宝宝，容易造成肝气郁结。所以，妈妈们平时要细心观察宝宝的心理变化，及时疏导宝宝，使宝宝保持舒畅的心情。

### 养脾方

脾胃不好的宝宝，平时要少吃杏、橄榄等性味属酸的食物，多吃大豆、猪肉、栗子等有益于健脾胃的食物和补益脾胃的药膳。

### 养肺方

一个人是否中气十足、仪表堂堂，很大程度上取决于肺功能是否健全。如果宝宝呼吸短促，神情萎靡，则可能是肺脏受损。肺脏功能低下的宝宝要禁食性味偏苦的食物，如芥菜、木耳等，可以多吃小麦、羊肉、杏等食物。另外，可以适量吃一些养肺的药膳。

### 养肾方

中医认为，肾脏是“先天之主”，尤其对于男宝宝来说，补肾壮阳是一项长久的大工程。



## 第二章

# 常见呼吸系统疾病的预防、调养方案

呼吸系统疾病是婴幼儿时期的常见病，发病率居儿科疾病首位，其中以急性呼吸道感染最为常见，如感冒、发热、咳嗽等，一些宝宝常常病情反复，对气候变化的免疫力极弱，甚至感染肺炎等，让父母愁眉苦脸。因此，做好婴幼儿时期呼吸系统疾病的防治与调养工作十分重要。

# 发热



发热也叫发烧，是宝宝身体对入侵细菌、病毒及其他微生物的一种保护性反应。宝宝腋温在  $37.5\sim 38^{\circ}\text{C}$  时为低热，腋温超过  $39^{\circ}\text{C}$  时为高热，超过  $41^{\circ}\text{C}$  为超高热。持续高热对身体的损害很大，应及时查明原因并医治。

## ★ 发热的原因及如何早期发现

### ● 发热的症状

呼吸短促，口唇干，  
尿少色黄

昏迷，抽筋，头部  
僵硬，发紫

烦躁不安，哭闹不  
休，甚至说胡话，  
少数宝宝可有抽搐



开始时全身肌肉抖  
动、怕冷

体温升高，面部潮  
红，脉搏快

可能还伴有食欲不  
佳、嗜睡、活动力  
减退

### ● 发热的早期发现

宝宝平时喜笑好动，一旦出现精神萎靡、倦怠，就有患病的可能。

宝宝发热时大多面色发红，有时甚至满面通红。也有些宝宝先有周身发冷、寒颤等全身不适的表现。

发热的宝宝若出现烦躁、兴奋、手脚冰冷等现象，有发生惊厥的可能。

对急性发热的宝宝，要注意他的全身皮肤是否有皮疹出现。

宝宝如果哭闹不止，或吃奶差、面色差、反应迟钝，应注意看他是否发热了。

### ● 发热的原因

发热主要由疾病引起，适时地找出发热的原因，对症下药才能退热。发热的常见病因有：

**感染性疾病：**如细菌、病毒、寄生虫等都会引起发热。

**非感染性疾病：**如中枢神经功能失常引起的中暑、脑外伤、血液病、输液反应等都会引起发热。

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

宝宝发热若伴有下列情况之一，应立刻送医：发热超过  $38.5^{\circ}\text{C}$ ；活动力差，虚弱，呼吸困难；无法进食，剧烈呕吐；抽筋，头部僵硬，身上出现紫斑；患儿为2个月以内的宝宝；患儿本身患有严重疾病；连续发热2天以上。

## ★ 发热的预防 and 护理

### • 发热的预防

1 保证宝宝的睡眠充足，使宝宝体内免疫细胞有全面检查的机会，增加机体的抗病能力。

2 注意开窗通风，减少室内密闭的时间，使空气中细菌和病毒的数量减少。宝宝夜间睡着后，应关闭空调；成人避免在室内吸烟，使环境中有毒有害物质减少；家人感冒时要尽可能避免与宝宝接触，以免引发交叉感染。

3 多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，可增强免疫力。吃天然食物，减少或避免食用添加了色素、甜味剂、稳定剂、保鲜剂的食品，以提高宝宝的免疫力。

4 进行有规律的运动，一般每天运动 20~40 分钟，可直接增强免疫力。

### • 发热的护理

1 饮食护理。宝宝发热时常常食欲不好，这是因为发热时消化液分泌减少，消化酶的活力下降，影响食物的消化和吸收。同时，胃肠道蠕动减慢，食物在胃肠道停滞，常引起腹部胀满甚至绞痛。所以，宝宝发热时要吃容易消化、清淡的食物，比如面条汤、稀粥等，可多吃蔬菜，多喝水。禁食油腻的食品和过甜的食品，以免引起消化不良及腹泻。



有些水果属于药食同源的食物，发热时吃有辅助治疗的作用。

西瓜	具有清凉解热的作用，香甜味美，发热的宝宝可以随意食用
梨	具有润肺、降火、解毒的功效，发热的宝宝食后有解热、止渴的作用
橄榄	发热的宝宝兼有咽喉肿痛者，无论是生吃或煎水喝都有治疗作用
荸荠	性寒，具有清热、生津、开胃、消食、化痰的作用
甘蔗	清热、生津、止渴，其汁清凉可口，对高热的宝宝有良好的缓解作用
橘子	含大量维生素 C，发热的宝宝食用，既可开胃、消食，又可补充维生素 C

2 注意监测体温变化，掌握正确的降温方法。如果体温在 38℃ 以下，不必惊慌，也不必马上送医院，可给宝宝多喝温开水，让其卧床休息，一般很快就会好转。如果体温在 38.5℃ 左右，没有其他症状，可试用冷敷和温水擦浴降温。冷敷即用冷湿毛巾敷于宝宝前额部、颈部、腋下、大腿根部，每 3~5 分钟换 1 次，连续做 3~5 次。温水擦浴即用温湿毛巾在孩子的头部、上下肢两侧、腋下和腹股沟擦拭，可促进散热。体温高于 38.5℃ 时，可适当选用退热药物。



## ★ 预防食谱 推荐

### 荸荠萝卜汁

适用于 6  
个月以上的  
宝宝

**材料：**胡萝卜、荸荠各 100 克。

**做法：**① 荸荠削皮切成两半，胡萝卜削皮切成粒。

② 用榨汁机把它们榨成汁饮用。

**妈妈是最好的医生：**荸荠味甘，性寒，具有清热化痰、开胃消食、生津润燥的功效。宝宝常饮此汁，可预防风热感冒引起的发热症状。



### 红枣姜汤

适用于 1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**生姜 1 块，红枣 5 枚，红糖适量。

**做法：**① 生姜去皮，切 5 片；红枣洗净，切开去核。

② 将姜片、红枣、红糖放入汤锅中，小火煮至红枣熟烂即可。

③ 捞出姜片不用，喝汤吃红枣（喂宝宝红枣时应剔去红枣皮）。

**妈妈是最好的医生：**生姜味辛、微温，有发汗解表、温中止呕、温肺止咳等功效。喝此汤能有效预防由于季节更替和温差过大引起的受寒、着凉。

### 豆腐鸡蛋羹

适用于 9  
个月以上的  
宝宝

**材料：**豆腐 20 克，鸡蛋 1 个，肉汤适量。

**做法：**将鸡蛋洗净，敲开倒入豆腐内，加入适量肉汤，将二者搅拌均匀，放入蒸锅内蒸熟即可。

**妈妈是最好的医生：**鸡蛋富含蛋白质和人体必需的 8 种氨基酸和少量醋酸，可以防细菌感染，增强皮肤的润滑度，保护皮肤的微酸性。此外，鸡蛋清还具有清热解毒作用，宝宝常吃可预防或缓解感冒引起的发热等症。



## ★ 调养食谱 推荐

### 冰糖雪梨水

适用于 6 个月以上的宝宝

**材料：**雪梨 2 个，冰糖适量。

**做法：**① 雪梨去皮切成 2 毫米厚的薄片，放在锅中加入适量的水。大火烧开后，改用小火慢炖半小时。

② 加入冰糖，煮至冰糖完全溶化即可。给宝宝喂雪梨水。1 岁以上的宝宝可以连梨片一起吃。

**妈妈是最好的医生：**雪梨味甘微酸、凉，含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、蔗糖、B 族维生素、维生素 C 等，有润肺、生津、清热、化痰的功效。适用于受寒引起的发热、伤津、口渴等症状。

### 红糖姜汤

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**红糖 30 克，生姜 10 克。

**做法：**生姜切片，加水煮沸 10 分钟后加红糖调味，捞出姜片给宝宝喝汤。

**妈妈是最好的医生：**生姜味辛、微温，有发汗解表、温中止呕、温肺止咳等功效，对于宝宝因受寒、着凉引起的发热、咳嗽有很好的缓解作用。

### 甘蔗粥

适用于 8 个月以上的宝宝

**材料：**甘蔗、大米各 100 克。

**做法：**① 甘蔗去皮洗净后榨汁。

② 大米淘洗干净，加适量水熬粥，粥快熟时加入甘蔗汁即可。

**妈妈是最好的医生：**甘蔗性味甘、寒，有清热润燥、生津止渴的功效。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 感冒



感冒俗称伤风，即急性上呼吸道感染。当它缠上宝宝时，父母就有些不知所措了，因为说不定什么时候，它就会引发出肺炎、中耳炎、哮喘之类的并发症，而且久治不愈，让父母和小宝宝都尝尽苦头。

婴幼儿阶段的宝宝起病急，大多以全身症状为主，大部分有发热症状（体温可高达  $39^{\circ}\text{C}$ ~ $40^{\circ}\text{C}$ ），常有消化道症状。

### ★ 感冒的原因及如何早期发现

#### ● 感冒的症状



#### ● 感冒的类型及表现

根据发病季节或症状的不同，中医通常将感冒分为风寒感冒、风热感冒、暑热感冒等类型。宝宝们由于年龄大小、体质强弱、病痛的部位不同，病情的缓急、轻重程度也不同。

类型	原因	表现
风寒感冒	多为劳累，没休息好，再加上吹风或受凉而致病	怕冷、发热较轻、鼻塞、流清涕、打喷嚏、咳嗽、痰白清稀、头痛、喉痒、舌苔薄白等
风热感冒	风热感冒是受风热环境的侵袭导致的呼吸道感染症状	发热重、头胀痛、咽喉肿痛、有汗、鼻塞、咳嗽、流黄稠鼻涕、痰黄而稠、口渴、舌苔薄黄等
暑热感冒	夏季气温较高，身体受暑热侵袭导致机体发热的现象	发热、身倦无汗、头晕、头胀、口渴，伴恶心呕吐、腹泻等症状，小便短而黄、舌苔黄腻
流行性感冒	由感冒病毒入侵人体鼻咽部等上呼吸道引起的外感性疾病	头痛、鼻塞、流涕、恶风、发热、喷嚏、周身疼痛、咳嗽等，严重时会导致肺炎及全身感染

## ★ 感冒的预防 and 护理

### • 宝宝感冒的预防

1 坚持母乳喂养，及时（6 个月）后添加辅食，给宝宝补充维生素 D 及钙剂，预防佝偻病。

2 经常开窗通风，保持室内空气新鲜，注意随气候变化及时增减衣服。

3 感冒流行时，不要带宝宝到商店、影剧院、车站等公共场所，也不要到病人家串门或到医院探视病人。

4 进行“三浴”锻炼，即利用空气、水和阳光进行锻炼，游泳、阳光浴，多到户外活动，呼吸新鲜空气。

5 预防接种。宝宝在 1 岁内应完成基础免疫，接种的疫苗有乙肝疫苗、麻疹疫苗、百白破疫苗、小儿麻痹糖丸及卡介苗等。免疫接种可以让宝宝少患常见的感染疾病，包括百日咳、结核和麻疹等。

### • 宝宝感冒的护理

1 继续母乳喂养。给咳嗽和感冒的宝宝哺乳可能会有困难，但也要坚持，这样有助于增强宝宝的免疫力，有利于宝宝的生长发育。哺乳时将宝宝鼻腔内的分泌物清除干净有助于宝宝的吸吮。对于人工喂养的宝宝可以让宝宝少吃多餐。

2 补充足量的水分。患感冒、咳嗽的宝宝要多喝温开水，以补充足量的水分。

3 注意给宝宝保暖，但也不要过热。宝宝感冒后容易丢失热量，保暖十分重要。

4 保持呼吸道畅通。应保持宝宝鼻子的清洁和畅通，特别是在喂母乳前或睡觉时。

5 保持空气清新。每天可以开窗或开门通风 2~3 次，以保持房间内空气的新鲜，但要让宝宝远离通风口。

6 不要盲目退热。发热是身体对病毒或细菌入侵产生的一种防御反应，有助于杀灭入侵的病毒和细菌。体温不超过 38℃ 一般不要急于退热，特别是在没有明确诊断前，盲目退热可能掩盖病情，干扰对病情的诊断。

7 能吃药就不打针，能打针就不输液。有的父母认为输液比吃药退热快，一到医院就要求医生给宝宝输液，而且要求用抗生素。其实，感冒大多为病毒感染，抗生素对病毒没有作用。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

大部分感冒、咳嗽、咽痛和流鼻涕都可以自愈，但有时会发展为肺炎而威胁宝宝的生命。

咳嗽的宝宝出现下列症状时，表明病情加重，应立即送医院治疗：宝宝的呼吸比平时加快，每分钟超过 50 次；宝宝胸廓的下部在吸气时下陷而不是像正常吸气时向上凸起；不能喝水，一喝就呛。

## ★ 预防食谱 推荐



### 生姜萝卜汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**萝卜 1 个，生姜 10 克，白胡椒 5 粒，冰糖 30 克。

**做法：**① 将萝卜洗净后切成小丁备用。  
② 将汤锅上火，放入萝卜丁加适量清水，加入白胡椒、生姜一起煮汤，然后加入冰糖煮至溶化即可。等汤温热时吃萝卜喝汤。每天 1 剂，连服 3~4 天。

**妈妈是最好的医生：**本汤祛风散寒、止咳平喘，适用于预防咳嗽、鼻塞流涕等小儿感冒症状。



### 香蕉泥

适用于 6 个月以上的宝宝

**材料：**熟香蕉半根，1~2 勺婴儿米粉，2 勺母乳或者配方奶。

**做法：**把香蕉捣成糊状，把米粉和奶混合后倒入香蕉糊中搅拌即可。根据需求和宝宝的喜好，调节稀稠。

**妈妈是最好的医生：**香蕉泥含有丰富的碳水化合物、蛋白质，还富含钾、钙、磷、铁及维生素，宝宝经常食用可提高免疫力，预防感冒。



### 什锦水果奶酪

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**草莓、桃、橘子、苹果等水果共 200 克，奶酪、配方奶粉各 10 克。

**做法：**在容器中加入奶酪、配方奶粉、60℃ 的温开水 100 毫升，用搅拌器搅至起泡，再把混合水果倒入容器中，继续搅打混匀即可。

**妈妈是最好的医生：**随量食用。本品有利于清热利咽、健脾消食，适用于预防及缓解小儿感冒症状。



## ★ 调养食谱 推荐

### 香蕉酸奶饮

适用于 15 个月以上的宝宝

**材料：**酸奶 125 克，香蕉 1 个，橘子汁 150 克，沙棘果汁 15 克，蜂蜜 20 克，樱桃 2 个。

**做法：**① 香蕉剥皮，稍微切碎，放入搅拌器内，倒入橘子汁和蜂蜜、酸奶、沙棘果汁，将所有材料搅拌 15 秒钟。

② 打开搅拌器，将混合饮料均匀倒入 2 只杯子内，在每个杯子边沿插上一个樱桃作为点缀。

**妈妈是最好的医生：**本品可代茶饮。具有清热化痰、止咳的功效，适用于缓解小儿感冒。

### 姜丝炒冬瓜

适用于 9 个月以上的宝宝

**材料：**冬瓜 150 克，姜 2 片，大蒜 1 瓣，葱 1 根，油、盐、糖、高汤、米酒适量。

**做法：**① 将冬瓜洗净切块，放入沸水中氽烫至 7 分熟，捞起沥干。姜切丝，葱、蒜切末备用。

② 油入锅中，放入蒜末、姜丝，加入冬瓜、米酒、高汤、盐、糖，煮至收干汤汁。最后撒上葱末。

**妈妈是最好的医生：**此菜有清热止咳的作用，适合出现感冒初期症状的宝宝食用。

### 红枣芹菜汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**红枣 100 克，芹菜 200 克，红糖适量。

**做法：**① 红枣洗净，去核；芹菜去根、除叶、留茎，洗净。

② 两种食物放入榨汁机中，加入凉开水打成汁，用红糖调味，分 2 次喂给宝宝。3 岁以上的宝宝可加量。

**妈妈是最好的医生：**芹菜性甘凉，有清胃，涤热，祛风，利口齿、咽喉，明目的功效。饮用红枣芹菜汤，可清热去火、缓解感冒。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 咳嗽



咳嗽是宝宝肺部疾病中的一种常见症状，是为了排出呼吸道分泌物或异物而发生的一种身体防御反射动作。中医认为，有声无痰为咳，有痰无声为嗽，有声有痰则称咳嗽。一年四季均可发病，但以冬春居多。气候冷热的变化常能直接影响肺脏，加之宝宝身体免疫力低，很容易患病。

## ★ 咳嗽的原因及如何早期发现

### ● 咳嗽的症状

一般先有上呼吸道感染症状，发热流涕，渐渐地咳嗽，有痰

当痰咳不出来时，痰在喉处呼呼作响，大宝宝可以咳出，咳痰后感到轻松，呼吸通畅

咳嗽重时有头痛和胸痛症状，还会影响食欲

咳嗽往往是宝宝患肺炎或支气管炎所伴有的症状



### ● 咳嗽的原因

引起咳嗽的原因很多，常见的有呼吸道急、慢性感染，如咽炎、喉炎、气管及支气管炎、肺炎等。另外胸腔内炎症如胸膜炎，呼吸道受压如支气管淋巴结肿大，过敏性疾病如支气管哮喘，心脏疾病等也可引起咳嗽。胸膜炎、大叶性肺炎、自发性气胸、急性心包炎等常伴有胸痛，而哮喘、急性喉炎、呼吸道异物、气胸、肺水肿等因存在气道梗阻而同时还会出现气急。咳嗽剧烈时可伴有呕吐。

### ● 咳嗽的早期发现

小儿咳嗽的治疗应分清咳嗽的性质是无痰还是有痰，对症治疗。

咳嗽无痰称为干咳。感冒、

咽喉炎、支气管炎初期、胸膜炎等常表现为干咳。支气管炎、肺炎等的咳嗽有痰。肺结核、百日咳、支气管扩张等咳嗽的痰中可带血或血丝。

家长还要注意宝宝咳嗽的时间、规律和特点。通常异物吸入、百日咳为阵发性呛咳；急性喉炎为犬吠样咳嗽；慢性咽喉炎、慢性支气管炎等慢性炎症为经常咳嗽，并由于夜间痰液聚积，于清晨起床后咳嗽剧烈，痰咳出后咳嗽稍减轻；肺结核、心功能不良的咳嗽夜间加重。宝宝患小儿咳嗽时，家长留心这些规律，将能准确回答医生的询问，从而便于医生尽快掌握病情，并作出明确诊断。

## ★ 咳嗽的预防 and 护理

### • 咳嗽的预防

大多数的咳嗽是由于呼吸系统疾病引起的，因此，预防呼吸系统疾病是防治咳嗽的关键。

**1** 加强锻炼，多进行户外活动，让宝宝多接受早晨、黄昏时的阳光照射，以增强体质，提高机体抗寒抗病能力。

**2** 季节转换时，及时根据气温增减衣服，防止过冷或过热。

**3** 少带宝宝去拥挤、空气污浊的公共场所，避免或减少感染机会。

**4** 经常开窗，保持空气流通、新鲜；避免让宝宝接触有呼



多进行户外活动可以帮助宝宝增强体质。

吸系统疾病或急性传染病的病人；家中有感冒病人时，也要减少接触；室内用醋熏蒸消毒，有利于防止感染疾病。

**5** 及时带宝宝注射疫苗，减少传染病发生。

**6** 感冒流行期间可服中药预防，如板蓝根冲剂、玉屏风颗粒等。经常感冒的宝宝，也可以服用玉屏风散进行预防，或每天以黄芪 15 克、红枣 6~7 枚煎汁代茶长期服用，以增强机体免疫力，减少感冒发生。

### • 咳嗽的护理

**1** 注意让宝宝好好休息，保持室内空气新鲜，减少呼吸道刺激。

**2** 要保持室内空气有一定的湿度，干燥季节可在室内用加湿器，增加空气中的湿度，使宝宝呼吸道里的痰液变稀，以利于痰的咳出。

**3** 寒冷可刺激呼吸道引起咳嗽或加重咳嗽，应注意保暖。不

会自己翻身的宝宝，家长应经常帮助宝宝变换体位，抱起轻拍背部，有利于宝宝将痰咳出。天气晴朗时，可给宝宝穿暖、包好抱到室外，清新的冷空气对宝宝呼吸道是一种良性刺激，可使烦躁和呼吸困难的宝宝安静，面色转为红润，呼吸困难好转，安然入睡。

**4** 必要时应用化痰止咳的药物。化痰止咳药有两类，一类以化痰为主，使痰液变稀，容易咳出，如川贝枇杷糖浆等，咳嗽有痰时可以服用；另一类以镇咳为主，如复方甘草片等，在干咳或咳嗽剧烈时可以服用，以避免咳嗽影响宝宝休息和睡眠。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

一般来说，感冒、气管炎的咳嗽 1~2 周内可痊愈，如咳嗽超过 2 周，可能有较严重的支气管炎、肺炎、结核、百日咳等疾病，需请医生做进一步检查和治疗。

## ★ 预防食谱 推荐

### 百合炖香蕉

适用于 10 个月以上的宝宝

**材料：**百合 12 克，香蕉 1 根，冰糖适量。

**做法：**将百合碾碎成末，香蕉去皮切段，与冰糖一同入锅，加适量的水，用大火烧开后转用小火煨至汤浓。

**妈妈是最好的医生：**每日 1 剂，一次或分次食用，连食 7 天。本品清热降火、润肺利咽，适用于小儿咳嗽的预防和缓解。



### 胡萝卜米糊

适用于 8 个月以上的宝宝

**材料：**胡萝卜、粳米各 100 克。

**做法：**① 胡萝卜去皮切丁，粳米洗净备用。

② 把胡萝卜和粳米一起放入豆浆机中并加入水至刻度线。

③ 盖上盖，接通电源，约 10 分钟左右即可出锅。

**妈妈是最好的医生：**胡萝卜味甘性平，可健脾消食、补肝明目、清热解毒，宝宝常食可平气止咳。



### 菊花雪梨淡奶汤

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**牛奶 200 毫升，白菊花 4 朵，雪梨 1 个，白果 5 克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将白菊花洗净，摘花瓣备用；雪梨削皮，取梨肉，切碎，榨成汁；白果去壳，热水烫去包衣，研碎。

② 把研碎的白果放入锅内，加适量清水，用大火煲至熟后，加菊花瓣、牛奶、梨汁煮开。

③ 熄火后等汤稍稍降温，再加蜂蜜调匀即可。

**妈妈是最好的医生：**此汤有清肝去热的功效，宝宝经常食用可预防肺热引起的咳嗽。





## ★调养食谱推荐

### 莲藕梨汁

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**梨1个，莲藕150克，白糖20克。

**做法：**①将梨洗净，去皮、核；莲藕洗净去节备用。

②将梨、莲藕一起切碎，用榨汁机榨汁。调入白糖后，代茶饮用。

**妈妈是最好的医生：**梨有生津润燥、止咳化痰的功效，藕有清热润燥的作用，对风热咳嗽有很好的疗效。

### 雪梨荸荠汁

适用于8个月以上的宝宝

**材料：**雪梨1个，荸荠6个，蜂蜜20克。

**做法：**将雪梨、荸荠洗净，去皮，一起榨汁，调入蜂蜜，置锅中隔水蒸熟。

**妈妈是最好的医生：**本品养阴、润肺、止咳，适用于小儿咳嗽。每日1剂，随意饮用，疗程不限。



### 香油炒鸡蛋

适用于9个月以上的宝宝

**材料：**鸡蛋1个，香油、姜末各少许。

**做法：**①鸡蛋打入碗中，打散备用。

②炒锅中放入一小勺香油，香油烧热后放入姜末，稍微在油中过一下，将鸡蛋液倒入锅中炒匀即可。

**妈妈是最好的医生：**当宝宝风寒咳嗽及体虚咳嗽时，每天让宝宝趁热服用，坚持几天就能缓解咳嗽症状。

香油炒鸡蛋



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 扁桃体炎



扁桃体是人体咽部最大的淋巴组织，扁桃体炎是咽部扁桃体发生急性或慢性炎症的一种病症，是宝宝在婴幼儿时期最常见的疾病之一。一般情况下，四五岁后扁桃体逐渐增大，12岁以后开始逐渐萎缩。

## ★ 扁桃体炎的原因及如何早期发现

### ● 扁桃体炎的症状

急性扁桃体炎：发病较急，恶寒、发热、全身不适，发炎的扁桃体充血、肿胀、化脓，吞咽困难且疼痛等



慢性扁桃体炎：症状较轻，常感到咽喉部不适，有轻度梗阻感，有时影响吞咽和呼吸

### ● 扁桃体炎的发病原因

正常情况下，扁桃体能抵抗进入鼻腔和咽喉里的细菌，对人体有保护作用。宝宝由于身体免疫力低，若受凉感冒或者环境潮湿、过度疲劳，扁桃体免疫力就会减弱，导致口腔、鼻腔、咽部以及外界的病毒或细菌侵入扁桃体，发生炎症。

营养不良、佝偻病、消化不良、平时缺乏锻炼以及过敏体质的幼儿，因身体防御能力较低，也容易发生扁桃体炎。特别是有原发性免疫缺陷病或后天获得性免疫功能低下的宝宝，抵御病原微生物的能力低下，更容易患急性扁桃体炎。

### ● 扁桃体炎的早期发现

如果宝宝说嗓子痛，或婴儿不愿吃东西并哭个不停，要看一下嗓子，看看扁桃体是否红肿。可能伴随着发热、怕冷、头痛等症状。有的宝宝扁桃体发炎会引发中耳炎，连带着耳朵后面这一带都会疼痛。



宝宝说嗓子痛或哭个不停，父母要注意宝宝是否扁桃体发炎。

## ★ 扁桃体的预防 and 护理

### ● 扁桃体的预防

1 增强体质，饮食要清淡，不要去人多的地方和公共场所。最重要的一点就是要经常让宝宝漱口。

2 有的宝宝肠胃湿气比较重，喜欢吃肉、喝牛奶、吃鸡蛋，还喜欢吃一些辛辣的东西。这类宝宝需要改变饮食习惯，多吃蔬菜、粗粮，少吃鱼、肉等。为了尽快调整体质，喝薏米、赤小豆和绿豆这三种食物一起熬的粥，可以把肠胃的热气清掉，有预防扁桃体的作用。

3 饮食要以流质为主，不要吃特别硬的块状食物。

### ● 扁桃体的护理

1 饮食护理。注意加强饮食营养，提高机体免疫力。急性扁桃体炎饮食宜清淡，宜吃含水分多又易吸收的食物，如稀米汤（加盐）、果汁、甘蔗水、马蹄水（粉）、绿豆汤等。慢性扁桃体炎宜吃蔬菜、

水果、豆类及滋润的食品，如青菜、西红柿、胡萝卜、黄豆、豆腐、豆浆、梨、冰糖、蜂蜜、百合汤等。急、慢性扁桃体炎均忌吃辛辣、煎炸等刺激性食物，如姜、辣椒、大蒜、油条等。

2 患病宝宝应注意休息，室内温度不宜过高，以不感觉冷为宜，空气要新鲜，不要在室内抽烟，以减少对宝宝咽部刺激。

3 注意宝宝口腔卫生，每日多次用淡盐水漱口，保持口腔清洁无味。多喝开水或果汁，以补充体内水分。

4 不要带宝宝到影院、商场等人口密集场所，特别是在呼吸系统、消化系统疾病流行之际。

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

宝宝突然出现不明原因的长期低热，扁桃体过度肥大，严重影响呼吸和睡眠时，就需要赶紧送往医院就诊治疗。通过医生的诊治，判断宝宝的病情。在确定

宝宝的病情不太严重的情况下，应采取相应的辅助护理，来缓解宝宝的病情。

### ● 扁桃体的饮食 5 忌

❌ 干燥、辛辣、煎炸等刺激性食物  
这一类的食物可加重胃热，使症状加重。

❌ 肥腻味甘食物  
这些食物易生痰上火，使咽喉肿痛，加重病情，这一类的食物有肥肉、糖果等。

❌ 鱼腥发物  
这些食物能聚痰生热，诱发扁桃体炎。

❌ 生冷冰冻食物  
这些食物容易使毛细血管痉挛收缩，造成血液循环障碍，加重炎症，使病情反复难愈。

❌ 各种补品  
这些食物可造成湿热内阻，使内热壅盛，加重本病。

## ★ 预防食谱 推荐

### 黄花菜蜂蜜饮

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**黄花菜 30 克，水 400 毫升，蜂蜜 30 克。

**做法：**把黄花菜洗净加水上火煮烂，然后加蜂蜜搅拌均匀即可。每日 3 次，连服数日。

**妈妈是最好的医生：**此饮能清热、降火、开胃，可预防和缓解咽喉肿痛、声音嘶哑。

黄花菜  
蜂蜜饮

### 消炎茶

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**蒲公英、金银花各 400 克，薄荷 200 克，甘草 100 克，胖大海 50 克，淀粉 30 克。

**做法：**① 蒲公英及金银花各 200 克与薄荷、甘草、胖大海一起磨成细粉，过筛备用。

② 将剩下的蒲公英、金银花加水煎煮 2 次，合并煎液，过滤、浓缩至糖浆状，加入淀粉，煮开成糊状。再与上述备用细粉混匀，成软块，烘干。

③ 每次取 10 克，用沸水冲泡 10 分钟，喝上面的清液，每日 2 次。

**妈妈是最好的医生：**此茶清热解毒，可用于预防急性扁桃体炎。



### 胖大海茶

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**胖大海 2 个，蜂蜜适量。

**做法：**用沸水冲泡胖大海 10 分钟，稍放凉后调入蜂蜜饮用。

**妈妈是最好的医生：**此茶清热、解毒、润肺，可用于急性扁桃体炎的预防和调养。



## ★ 调养食谱 推荐

### 葱白大蒜粥

适用于 8  
个月以上的  
宝宝

**材料：**葱白 20 克，  
大蒜 10 克，大米适量。

**做法：**① 葱白、大蒜洗净切末，大米洗净。

② 将葱末、蒜末、大米放入清水中同煮，熬成粥即可食用。

**妈妈是最好的医生：**此粥清热利咽，适用于缓解急性扁桃体炎。



### 无花果冰糖饮

适用于 1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**无花果干 50  
克，冰糖 20 克。

**做法：**将无花果剁碎与冰糖一起放入砂锅，加适量清水。煎煮半小时，去渣留汁喂宝宝喝。

**妈妈是最好的医生：**无花果性平味甘，有抗炎消肿的作用。宝宝常喝此饮能利咽消肿，缓解扁桃体炎。



### 橄榄酸梅汤

适用于 6  
个月以上的  
宝宝

**材料：**酸梅 6 克，  
橄榄 25 克，白糖适量。

**做法：**将酸梅及橄榄放入砂锅内浸泡半日，加入 3 碗水煎煮成 1 碗，去渣加白糖调味饮用即可。

**妈妈是最好的医生：**酸梅性平味甘，有生津止渴的功效，橄榄有清肺利咽的作用。宝宝每天饮用此汤可滋润喉咙发炎部位，缓解疼痛，有效防治扁桃体炎。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 咽炎



得过咽炎的大人都知道这病难受的滋味，嗓子发痒、灼热、干燥，好像有东西卡住但又咳不出来。宝宝得了咽炎也是很难受的，只是由于年纪小，表达不出来。

小儿咽炎是指宝宝感冒经治疗后出现咽喉不适、有痰的症状，是咽部黏膜的非特异性炎症，是婴幼儿时期常见疾病之一。

## ★ 咽炎的原因及如何早期发现

### ● 咽炎的症状



### ● 咽炎的发病原因

咽炎有急、慢性之分。

急性咽炎一般是由于人体免疫力低、病毒或细菌侵及咽部而发病的。起病较急，初期咽部干燥、灼热、有异物感，并伴有疼痛，吞咽时加重，全身症状一般较轻，也有发热、头痛及全身不适等症状。若不及时治疗可并发中耳炎、喉炎、气管炎及肺炎等。

慢性咽炎多因急性咽炎治疗不彻底、反复发作引起，也可因慢性鼻炎、鼻窦炎，对有害气体、刺激性粉尘过敏，缺乏多种维生素，过食辛辣等刺激性食物引起。症状主要表现为咽部有异物

感、作痒微痛、干燥灼热等。常有黏稠分泌物附于咽后壁不易清除，晚上更为严重，“吭吭”作声。分泌物可引起刺激性咳嗽、恶心、呕吐等症状。

无论何种原因引起的咽炎，都应尽量消除致病因素，积极治疗。

### ● 咽炎的早期发现

如果家长发现宝宝最近老哭闹，哭的声音嘶哑，甚至失音，口水比以前流得多，张开小嘴一看，发现咽部充血红肿，那么宝宝肯定是得了咽炎。



## ★ 咽炎的预防和护理

### ● 以治疗为主，护理为辅

咽炎是宝宝常见、多发的疾病，无论是急性咽炎还是慢性咽炎，家长都应该以治疗为主、护理为辅，这样才能够让宝宝早日摆脱疾病的缠扰。

**药物护理** 宝宝咽部有痰可用温热茶水漱口，以减轻咽炎的症状。在医生指导下，酌情选用抗生素、磺胺类药物及抗病毒药物。也可用西瓜霜吹喉散吹喉，每2小时1次。

**饮食护理**

1. 饮食要清淡，忌给宝宝吃油腻、辛辣、燥热等食物。
2. 多喝白开水，勤用淡盐水漱口。
3. 让宝宝多吃些有清热解毒、滋阴润肺作用的食物，如萝卜、白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、苋菜、梨、香蕉、柿子、枇杷、苹果、菠萝、荔枝、甘蔗、西瓜、橄榄、荸荠等。其中，西瓜含有的有效成分可预防和治疗急慢性咽炎，是清热、利咽、消渴的佳品。

肉禽类如瘦猪肉、鸭肉、兔肉、猪肺等的滋阴润燥功效较强，可多食用。乳、蛋类一般均能补虚养血润燥，亦可常吃。

豆类以绿豆、赤小豆、黑豆为佳，因其能清热利湿解毒。羊、狗、雀肉等辛温燥热之品会伤津助热，应忌食。



**起居护理** 保证充足睡眠，减少活动。室内空气要清新、湿润，并密切观察宝宝的病情变化。

### ● 小儿咽炎的预防

预防小儿咽炎，平常应让宝宝多运动，以提高宝宝的免疫力；让宝宝养成勤洗手的好习惯，防止病从口入。

让宝宝多喝水，多吃梨等润肺的食物，少喝饮料，少吃刺激性的食物。保证宝宝所处的环境空气新鲜，若处于空调房间，需定时开窗换气。

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

急性咽炎发病迅速，来势凶猛，多由病毒、细菌或过敏引起，常继发于鼻炎或感冒着凉后。发病前1~2天有发热、咳嗽、流涕、声嘶等上呼吸道感染症状，精神状态没有特别的异常，但接下来病情会继续发展，炎症由咽部向下蔓延，使喉腔黏膜发生炎症肿胀。如果宝宝常会在夜间突然咳嗽，呼吸困难，应及时送医院治疗。若不及时治疗，会因呼吸障碍而诱发全身衰竭，有生命危险。

## ★ 预防食谱 推荐

### 柠檬荸荠饮

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**酸柠檬 5 克，  
荸荠汁 50 克，白糖 20 克。

**做法：**取酸柠檬放碗内，放入白糖捣烂成浆，加入荸荠汁拌匀，冲入 200 克沸水，加盖闷片刻，凉后即可。

**妈妈是最好的医生：**本品散风清热、利咽解毒，适用于小儿咽炎的预防和缓解。每日 1~2 剂，连饮 5~7 天。2 岁以下小儿酌减。



### 海蜜茶

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**胖大海 3 枚，  
绿茶 3 克，蜂蜜 1 汤匙。

**做法：**先将胖大海洗净，与绿茶共置杯中，用沸水冲泡，10 分钟后加蜂蜜搅匀即可。每日 1 剂，分多次饮用，喝完可续水再泡再饮。

**妈妈是最好的医生：**此茶清熱解毒、潤肺利咽。胖大海常用于防治咽炎，有清熱解毒、潤肺利咽的功效。

### 橘子西瓜汁

适用于9  
个月以上的  
宝宝

**材料：**橘子 100 克，  
西瓜 200 克，黄瓜、冰水各适量。

**做法：**① 橘子去皮，掰成小橘子瓣；西瓜洗净，切成小块；黄瓜洗净，切小块。

② 将橘子、西瓜、黄瓜分别用榨汁机打汁，再将各种蔬果汁混合，加少量冰水，搅拌均匀即可。

**妈妈是最好的医生：**西瓜性寒味甘，有生津、利咽等功效，橘子可祛痰生津，黄瓜有清熱潤燥的作用。宝宝经常饮用此汁，可预防咽炎。



## ★调养食谱推荐



### 荸荠豆浆

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**荸荠 150 克，

豆浆 100 克，白糖 25 克。

**做法：**① 荸荠用清水洗去泥沙，去皮，用沸水烫约 1 分钟，放入榨汁机榨汁。

② 生豆浆放在铝锅内，置中火上烧开后，掺入荸荠汁，待再开后即可关火，倒入碗内，加白糖搅匀即成。

**妈妈是最好的医生：**荸荠有清热生津、凉血解毒的功效，宝宝饮用可减轻喉咙痛的症状。

### 蚕豆羹

适用于15个月以上的宝宝

**材料：**蚕豆 200 克，

菠菜 100 克，水淀粉、白糖水各 20 克。

**做法：**① 将蚕豆入锅煮熟，去外壳，用刀压制成泥。将菠菜榨汁备用。

② 蚕豆泥下锅小火翻炒至起沙时加入菠菜汁、糖水，打去泡沫后，加入水淀粉搅拌成羹状即可。

**妈妈是最好的医生：**蚕豆羹色泽碧绿，清香滑爽，酥甜可口，可祛热利咽。还可以在蚕豆羹中加入白菜汁给宝宝喂食，能够增强宝宝的免疫力。

### 罗汉果雪梨汤

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**罗汉果 1/2

个，雪梨 1 个，白糖适量。

**做法：**① 将雪梨去皮，洗净，切块。  
② 将雪梨与罗汉果一同放入锅中，加适量清水同煮 15~20 分钟至雪梨熟烂，加入适量白糖调味即可，吃雪梨，喝汤。

**妈妈是最好的医生：**此汤清肺润燥、利咽开音，适用于小儿慢性咽炎。可代茶饮，每日 2 次。

罗汉果雪梨汤

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 小儿肺炎



小儿肺炎是指不同的病原体或其他致病因素（如产前胎儿吸入羊水或过敏反应）侵入小儿肺部而引起的肺组织炎症。四季均可发生，以冬春季为多。

## ★ 小儿肺炎的原因及如何早期发现

### ● 小儿肺炎的症状



### ● 小儿肺炎的发病原因

本病多由上呼吸道感染（如感冒、扁桃体炎、气管炎或支气管炎等疾病）向下蔓延至肺部引起。婴幼儿免疫力低，急性上呼吸道感染及支气管炎很容易向下蔓延，导致肺炎。

### ● 小儿肺炎的早期发现

及早发现宝宝是否患有小儿肺炎，可以从“一测、二看、三听”入手。

**一测** 指测体温。小儿肺炎大多发热，而且多在  $38^{\circ}\text{C}$  以上，如用退热药只能暂时退一会儿。宝宝感冒也发热，但用退热药效果较明显。

**二看**

1. 看呼吸是否困难。除发热外，几乎所有肺炎都有呼吸困难现象。而感冒和支气管炎引起的咳嗽或喘一般较轻，不会引起呼吸困难。
2. 看精神状态。宝宝患肺炎时，精神状态不佳，常烦躁、哭闹不安，或昏睡、惊厥等。
3. 看饮食。宝宝患肺炎时，食欲常显著下降，不吃东西，不吃奶，常因憋喘而哭闹不安。婴幼儿还可能伴发呕吐、腹泻、腹胀和腹痛等消化道症状。
4. 看睡眠。宝宝患肺炎后，睡觉不踏实，夜里有呼吸困难加重的趋势。

**三听** 是指听宝宝的胸部。家长可以在宝宝安静或睡着时在宝宝的脊柱两侧胸壁仔细倾听。如果听到“咕噜”、“咕噜”的声音，便是肺部发炎的重要体征。



## ★ 小儿肺炎的预防 and 护理

### • 小儿肺炎的护理

**饮食护理** 对较小的宝宝要坚持母乳喂养，从母乳中得到抗体，增强抵抗细菌和病毒感染的能力。另外，从出生 2 周起，加服鱼肝油，这对增强呼吸系统黏膜抵抗疾病的能力大有好处。

肺炎患儿消化功能多低下，若食用油腻食物，更影响消化功能，必要的营养得不到及时补充，以致抗病力降低。因此，不宜吃松花蛋黄、蟹黄、凤尾鱼、鲫鱼子以及动物内脏等食物。若喝牛奶应将上层奶膜除去，哺乳期的母亲也应少吃油腻食物，以免加重宝宝病情。

根据宝宝的年龄特点喂些营养丰富、易于消化的食物。吃奶的宝宝应以乳类为主，可适当喝点水。牛奶可适当加点水兑稀一点，每次喂少些，增加喂的次数。若发生呛奶要及时清除鼻孔内的乳汁。已经开始添加辅食的宝宝，可吃营养丰富、容易消化、清淡的食物，多吃水果、蔬菜，多饮水。

**起居护理** 注意保持室内空气清新，室内温度、湿度适宜。每天至少开窗通风 2~3 次，室温保持在 20℃ 左右。室内不能吸烟，也不可使烹调时的油烟、煤烟进入居室，否则会刺激宝宝呼吸道，引起宝宝咳嗽加重。清除宝宝鼻腔分泌物，经常给宝宝翻身拍背，促使痰液排出。

**加强锻炼** 平时要注意宝宝的体格锻炼，多到户外活动，多晒太阳。户外活动时，注意适当给宝宝增加衣物。感冒流行期间，尽量不带宝宝到人多、空气不好的公共场所去。如果家里有感冒患者，不要让患者与宝宝接触。

**药物护理** 应遵照医嘱给宝宝按时服药、打针。对有效的抗生素要坚持服用，因肺炎治愈需要一段时间，故所有抗生素均不可在热退后立即停药，也不可随意减量，否则宝宝的病情有可能会反复或出现并发症。

### • 小儿肺炎的预防

增强体质，预防佝偻病及营养不良是防止小儿肺炎的重要措施。

预防易继发肺炎的急性呼吸道传染病。

避免交叉感染，不要让宝宝与患病儿童玩耍，大人尽量不要到患儿家中走动，以免回来传染给宝宝。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

小儿肺炎有其典型症状，家长要留心观察，及时采取措施或直接到医院就医，避免宝宝病情恶化。

当宝宝发热，体温在 38℃ 以上，且持续两三天时间，退热药只能使体温暂时下降，不久又上升时；或者宝宝出现高热抽搐、吐咖啡色物质、腹胀的症状时，表示病情非常严重，应送往医院救治。当怀疑宝宝患肺炎时，应该及时看医生，医生会通过检查外周血白细胞和拍 X 线胸片来确定是否患有肺炎。



## ★ 预防食谱 推荐

### 火龙果雪梨汁

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**火龙果 25 克，雪梨 300 克。

**做法：**火龙果、雪梨洗净，去皮、切小块，一起放入榨汁机榨汁饮用。

**妈妈是最好的医生：**火龙果可促进肠蠕动，有清肠、通便的功效，含有丰富的维生素 C 和膳食纤维。雪梨除烦解渴、清肺润燥，其营养价值与苹果差不多。小儿常饮此汁，可预防小儿肺炎。



### 百合藕粉羹

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**新鲜百合 50 克，藕粉、冰糖适量。

**做法：**百合加水煮烂后，放入冰糖至溶化，加入已调成糊的藕粉，作为羹。每日 2 次，每次吃 1 小碗。

**妈妈是最好的医生：**本品润肺健脾，适用于口干咽燥、干咳少痰的宝宝。



### 珠玉二宝粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**薏米、山药各 60 克，柿霜饼 25 克。

**做法：**薏米、山药捣成粗末，加水煮至烂熟，再将柿霜饼切碎，调入搅匀至溶化，随意食用。

**妈妈是最好的医生：**山药、薏米均为清补脾肺之药，柿霜饼为柿霜熬成，可润肺益脾。此粥适用于脾肺阴虚、饮食懒进、虚热劳嗽的宝宝。



## ★ 调养食谱 推荐

### 柚子皮饮

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**柚子皮 1 个。

**做法：**柚子皮切块晾干，放锅里加水煮，水不要太多，连开几次后喝汤。

**妈妈是最好的医生：**本品消炎利肺，适用于小儿肺炎。每天 2 次。

### 山药芝麻糊

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**黑芝麻、山药各 50 克。

**做法：**① 将黑芝麻洗净，晒干，炒熟，研成细粉；将山药洗净，切片，烘干，研成细粉。

② 芝麻粉、山药粉混合拌匀，瓶装备用。

③ 服用时，将粉入锅，用温开水调成稀糊状，置于火上炖熟即成。每日 2 次，每次 25 克。

**妈妈是最好的医生：**黑芝麻性平味甘，有补肝肾、润肠燥的作用；山药有补脾养胃、生津益肺的作用。宝宝经常食用，可缓解肺炎症状。



### 葱豉黄酒汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**淡豆豉 15 克，葱须 30 克，黄酒 20 毫升。

**做法：**把淡豆豉加水煎煮 10 分钟，把葱须洗干净加入锅内一起继续煎煮 5 分钟，然后加入黄酒，出锅趁热饮用。

**妈妈是最好的医生：**葱须发汗，淡豆豉解风寒，二者合用对小儿风寒型肺炎有一定效果。



### 枇杷叶粥

适用于 15 个月以上的宝宝

**材料：**枇杷叶 15 克，粳米 50 克。

**做法：**把枇杷叶入锅上火煮，去渣取汁，然后再加入粳米上火煮成粥，每日空腹食用。

**妈妈是最好的医生：**此粥适用于风热闭肺型小儿肺炎，表现为口渴、发烧有汗、面赤唇红、舌质红苔黄、咳嗽痰盛。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 小儿支气管炎



有些宝宝从出生后几个月开始，就经常咳嗽。常常听到一些妈妈说：“宝宝咳嗽刚好几天，一不小心得了感冒后又发作了，真不知道该怎么办！”这往往是宝宝患上了支气管炎的缘故。小儿支气管炎多见于1岁以下的宝宝，是由于气管和支气管黏膜因感染、物理或化学刺激以及过敏反应所致的急性炎症，是一种常见的呼吸系统疾病。春、冬季节是该病的高发期。

## ★ 支气管炎的原因及如何早期发现

### ● 支气管炎的症状



### ● 小儿支气管炎的发病原因

气管是上下呼吸道的衔接处，上呼吸道感染向下蔓延，就会波及气管。支气管炎，是由于病毒和细菌的感染、物理或化学刺激或过敏反应等对支气管黏膜所造成的炎症。大多数的患儿是由于感冒之后，细菌由咽喉部侵入到支气管而引起的。

导致上呼吸道感染的各种病毒，同时也是支气管炎的病因。急性支气管炎的病原是各种细菌和病毒，如肺炎球菌、溶血性链球菌、葡萄球菌及流感杆菌等。

患麻疹、百日咳的宝宝，也往往同时并发支气管炎。

### ● 小儿支气管炎的早期发现

患普通支气管炎的宝宝刚患病时常有发热和咳嗽现象，体温多在39℃以下，数日即退，但咳嗽时间可长可短，病情初期大都为干咳，以后渐渐出现“咳痰声”。

另一种是痉挛性支气管炎。表现为呼吸急促、困难，有时还会出现嘴唇发紫和气喘等危急病状。这些病状常常是阵发的，夜间发作尤其严重。同时还伴有高热、咳嗽频繁、烦躁不安、食欲减退等表现。

有些宝宝患上支气管炎后，由于治疗不及时或宝宝咳嗽稍微好些，家长便不坚持治疗，病根未除，而很容易发展成慢性支气管炎。

## ★ 支气管炎的预防 and 护理

### • 支气管炎的预防

预防支气管炎，首先要让宝宝多参加户外活动，提高抗病能力，要积极防治感冒，减少和杜绝引起支气管炎的有害因素，改善环境卫生，防止空气污染，避免有害气体的刺激。

### • 宝宝患支气管炎时的护理

注意保暖	寒冷的刺激会加重支气管炎病情，父母要随气温变化及时给宝宝增减衣物，特别是宝宝睡觉时要使体温保持在 36.5℃ 以上
补充水分	宝宝患支气管炎时有不同程度的发热，水分蒸发较大，应注意给宝宝多喂水。可用糖水或糖盐水补充，也可用米汤、蛋汤补充。饮食以半流质为主，以增加体内水分，满足机体需要
营养充分	宝宝患支气管炎时营养物质消耗较大，容易造成宝宝体内营养缺乏。可采取少量多餐的方法，多让宝宝吃清淡、营养丰富均衡、易消化吸收的半流质或流质食物，如稀饭、煮透的面条、鸡蛋羹、新鲜蔬菜、水果汁等
翻身拍背	宝宝咳嗽、咳痰时，表明支气管内痰液增多，为促进痰液顺利排出，可给宝宝拍背，还应帮助翻身，每 1~2 小时一次，使宝宝保持半卧位，有利痰液排出
保持宝宝呼吸道通畅	及时清除宝宝口鼻分泌物，协助宝宝转换体位，同时轻拍背部，边拍边鼓励宝宝咳嗽，以促使呼吸道的分泌物借助重力和震动排出
密切观察宝宝的病情	如宝宝出现烦躁不安、面色苍白、气喘加剧、心率加速（大于 160~180 次 / 分）等情况，及时报告医生，给予氧气吸入并减慢输液速度等

### • 什么情况下要带宝宝看医生

小儿支气管炎的临床症状像肺炎，但以喘憋为主，病情以喘憋发生后的 2~3 日较严重。重症患儿明显表现出脸色苍白、口周发青，或出现紫绀，患儿常烦躁不安、呻吟不止。病情严重的宝宝可能出现呼吸衰竭症状，但极少发生死亡。因此，小儿发病后应及时送医院治疗。

小儿支气管炎一般起病较急，且前期症状与感冒有些相似，如咳嗽、打喷嚏等，体温不超过 39℃。1~2 天后宝宝咳嗽加重，出现发作性呼吸困难，吸气时出现锁骨起窝、胸骨起窝及上腹部凹陷时，父母一定要及时将宝宝送到医院治疗，以免病情加重。肺部体征早期以喘鸣音为主，继之出现嘶音。症状严重时可伴充血性心力衰竭、呼吸衰竭、缺氧性脑病以及水和电解质紊乱。



## ★ 调养食谱 推荐

### 柚皮蜂蜜

适用于 18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**鲜柚子 1 个，  
蜂蜜适量。

**做法：**将柚子洗净，用小刀削下柚子皮内层白瓤，切碎，放入碗内，加适量蜂蜜，隔水蒸约 30 分钟即成。每日早晚各服 1 次，每次服 10 克。

**妈妈是最好的医生：**本品具有润肺、止咳、化痰的功效，适用于缓解小儿支气管炎。



### 小儿止咳梨

适用于 18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**梨 1 个，川贝粉、百部粉各 5 克，白萝卜 20 克，冰糖 15 克。

**做法：**把梨洗净去皮，削成薄片，白萝卜洗净，切成细丝，与川贝粉、百部粉、冰糖一起装入瓷碗中，隔水炖烂，搅拌均匀，每日服 2 次，每次适量，连服 3 日。

**妈妈是最好的医生：**本品有清肺的功效，可缓解小儿支气管炎。

### 蜂蜜梨汁

适用于 18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**生姜 250 克，梨 300 克，白萝卜、茅根各 500 克，蜂蜜 100 克。

**做法：**① 将生姜、梨、萝卜、茅根洗净，分别切碎榨成汁。

② 取生姜汁 25 毫升，梨、萝卜、茅根汁各 50 毫升，同时加入蜂蜜，混匀。

③ 将混匀后的各汁煮开后装入干净瓷罐内备用。

④ 每次取原汁 1 汤匙，开水冲服，每天 3 次，连服 3~5 天。

**妈妈是最好的医生：**本品清热祛风、宣肺化痰，适用于因风热引起的小儿支气管炎。





### 生姜饴糖饮

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**生姜 10 克，  
饴糖 30 克。

**做法：**将生姜洗净切丝，放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖浸 5 分钟，再调入饴糖，代茶饮。每日 1 次，连服 3~5 日。

**妈妈是最好的医生：**本品适用于风寒型小儿支气管炎，症见咳嗽、痰稀白、鼻塞流涕、怕冷等。

### 海带生姜汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**生姜 20 克，  
海带 150 克，红糖适量。

**做法：**① 海带、生姜切碎，加水煎熬 20 分钟，过滤去渣。

② 在海带生姜汤中加入适量红糖。每次服 15 毫升，每日 3 次。

**妈妈是最好的医生：**海带有祛痰、预防哮喘的作用，生姜味甘辛，性温，具有散寒发汗、温胃止吐、温肺止咳的作用。本品可以缓解小儿慢性支气管炎、咳嗽、久喘等症状。

### 芥菜粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**芥菜 80 克，  
大米 100 克。

**做法：**① 将芥菜择洗干净，放入锅中，加 1000 毫升水煎至 500 毫升，滤出汁液。

② 将米放进锅中加适量水，大火 20 分钟烧开后放入芥菜汁，改为小火煮至粥熟即可。

**妈妈是最好的医生：**芥菜性平味甘，具有和脾、利水、止血、明目的功效。宝宝经常食用此粥对小儿支气管炎初期时的感冒、发热症状有很好的疗效。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

## 小儿哮喘



小儿哮喘是一种反复发作的呼吸道过敏反应性疾病，是宝宝常患的一种疾病。春秋等气候变化时较容易发作，以痰鸣气促、呼气延长为主要症状。多在5岁以下发病，有的甚至于婴儿时期就开始发病。

### ★ 小儿哮喘的原因及如何早期发现

#### ● 小儿哮喘的症状



#### ● 小儿哮喘的发病原因

**1** 遗传。本病为多因素遗传性疾病，约20%的患儿有家族史，如咳喘、气管炎或哮喘病史。遗传过敏体质对本病形成有很大关系，多数患病宝宝以往有婴儿湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、鼻窦炎等病史。

**2** 诱发因素。其发病常与下列诱因有关：

**过敏源** 如粉尘、螨虫、花粉、烟等

**感染** 呼吸道受病毒感染，如呼吸道合胞病毒、腺病毒、副流感病毒，以及细菌、支原体感染

**气候变化** 如寒冷刺激

**药物** 包括阿司匹林、某些抗生素、细菌疫苗、抗毒血清、酶制剂等

**微量元素** 如锌及其他微量元素含量下降

**其他因素** 运动、情绪等

#### ● 小儿哮喘的早期发现

急性发作可能是由于接触到刺激物（如冷空气等）或过敏源等。

急性呼吸道梗阻在数分钟内发生，大多数来自呼吸道的平滑肌痉挛。由呼吸道病毒引起者发病较慢，数日内咳嗽、喘鸣逐渐加重。

夜间易发生哮喘，哮喘表现为咳嗽、喘鸣、呼吸急促，可有呼吸困难、肺部过度膨胀等症状。有的宝宝只有咳嗽而无喘鸣，或只有喘鸣而无咳嗽。

在患儿极度呼吸困难时，一般常见的哮喘症状为喘息，喘鸣可能根本不出现，用支气管扩张剂使呼吸道梗阻缓解之后才出现喘鸣。呼吸困难可使宝宝活动困难，甚至说话困难。

## ★ 小儿哮喘的预防 and 护理

### • 小儿哮喘的预防

尽量避免诱发因素是预防支气管哮喘的关键，因此要防治感冒，及时治疗呼吸道病灶，如副鼻窦炎、慢性扁桃体炎及龋齿等。

在日常生活中要避免让宝宝过度劳累、淋雨、过热、受凉等。在哮喘缓解期，应多带宝宝到户外活动，锻炼身体，增强体质，注意环境卫生和个人卫生，帮助宝宝形成有规律的生活习惯。

因接触过敏物（过敏源）引起的哮喘患者，要避免接触过敏源或采用脱敏方法，使其对这种过敏源不敏感。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

如果宝宝出现非病毒感染导致的间歇性夜间咳嗽等症状，家长要带宝宝去医院检查。哮喘为一种常见急症，有时会威胁生命，需要特别注意。

### • 小儿哮喘的护理

一些没有经验的家长不太清楚宝宝哮喘的症状，往往将之与感冒混淆。作为父母要学会哮喘的护理知识，以便减轻宝宝的痛苦。

护理方法	具体做法
保持室内空气新鲜	多开窗通风，室温要适宜，注意给宝宝防寒保暖。室内应无煤气、烟雾等刺激气味
避免接触过敏源和刺激因素	应积极避免空气中的花粉、粉尘、螨虫，衣服上的人造纤维、皮毛，家中的猫狗皮屑等
宝宝哮喘发作时应卧床	宝宝哮喘发作时，适合半卧位休息，不宜使用内装羽毛或陈旧棉絮的枕头，以免诱发或加重哮喘；如有条件，可适当吸氧
饮食护理	患儿应多吃一些清淡而富有营养的食物，如蔬菜、水果、瘦肉、蛋类、水果等。在发作期间，应吃高热量（如面条、米汤、稀饭、藕粉等）、富含维生素（如苹果、梨、橘子等）的食物。少吃甜食，忌食生冷、油腻食物，防止滋生痰液，可适量吃萝卜等。哮喘的宝宝体质过敏，忌食海鲜以及毛笋、竹笋等发物。哮喘加剧而呼吸困难时，饮食宜以流质或半流质为宜，少量多次喂服。 热喘者忌食辛辣食品，以防助火生痰；寒喘者忌食冷饮与寒凉食品，如菊花、银耳等，以免寒凝痰结
注意观察宝宝的病情	应仔细观察病情变化，注意每分钟呼吸及脉搏的次数和节律，注意有无紫绀和出汗，随时准备送医院



## ★ 预防食谱 推荐

### 酥梨泥

适用于 6  
个月以上的  
宝宝

**材料：**酥梨 1 个。

**做法：**选择新鲜的肉质偏软的酥梨，洗净，削皮，切块，然后放入锅中蒸至梨软烂为止。凉凉取出后用小勺研成泥即可。

**妈妈是最好的医生：**酥梨有润肺止咳的功效，适用于预防小儿哮喘。

酥梨泥

### 变色西瓜

适用于 18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**西瓜 100 克，鸡蛋 1 个，面粉、白糖各适量。

**做法：**① 将西瓜切块，用搅拌机打碎成汁（打时只加一点水，西瓜本身含水量高）。

② 将鸡蛋、面粉、西瓜汁混合，搅拌均匀，根据自己口味和西瓜的甜度，加适量白糖调味。

③ 平底锅抹薄薄一层油，开小火，将西瓜面糊倒入模具内。

④ 当饼煎至黄皮白心的时候，就可以拿掉模具，换另一面煎，煎至两面金黄即可。

**妈妈是最好的医生：**这道甜品具有很好的清热、化痰、定喘的效果，能有效预防和改善小儿夏季哮喘，症见痰稠、舌红、苔黄、大便干燥、渴喜冷饮、发热等。

### 白萝卜汁

适用于 1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**白萝卜 500 克，红糖适量。

**做法：**将白萝卜洗净、去皮、切块榨汁，加入红糖调味即可。

**妈妈是最好的医生：**本品能润肺补中、润肠通便、化痰止咳平喘，适用于哮喘发作。



## ★调养食谱推荐

### 芝麻阿胶膏

适用于12个月以上的宝宝

**材料：**杏仁150克，阿胶、冰糖各250克，芝麻、蜂蜜各500克。

**做法：**①将杏仁用热水浸泡，去掉外皮。

②将杏仁捣碎，然后与芝麻一同入锅，加水煎30分钟。加入阿胶、冰糖，继续煎熬，同时用锅铲不停地上下搅动，避免糊底，用小火煎熬至黏稠如膏状，调入蜂蜜即成。

**妈妈是最好的医生：**本品补肾润肺、止咳定喘，适用于小儿久喘体弱、支气管感染性哮喘、咳嗽咳痰。每次服20克，日服5次，用温开水送服。

### 芦根竹茹粥

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**鲜芦根150克，竹茹10克，粳米50克，冰糖15克。

**做法：**①将鲜芦根切碎洗净，加水与竹茹同煮20分钟，去渣留汁。

②加入粳米煮成粥，加入冰糖食用。

**妈妈是最好的医生：**此粥清热除烦，生津止呕，适用于热性哮喘。



### 山药甘蔗汁粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**新鲜甘蔗500克，山药、粳米各50克。

**做法：**①甘蔗去皮切段，放入榨汁机榨成汁，大米淘净，鲜山药切丁。

②将甘蔗汁、山药、粳米放至锅内，加适量水一同煮粥，熬至山药粉烂成糊即可。

**妈妈是最好的医生：**山药具有健脾、补肺的功效，甘蔗则能清热除烦、生津止渴、和中润燥。宝宝每天食用此粥对哮喘有一定的缓解作用。

### 鲜梨川贝母

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**鲜梨1个（约100克），川贝母（末）6克，冰糖10克。

**做法：**将梨从上部剖开、去核，把川贝母末和冰糖填进梨的中间，再把梨合起来，放进碗里隔水蒸至梨烂熟即可。

**妈妈是最好的医生：**梨是化痰润肺的水果；川贝母味苦甘寒，是清热润肺、止咳化痰的良药。宝宝常食本品，可缓解哮喘症状。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 宝宝不停地啼哭是因为什么

哭是宝宝的第一种语言，也是宝宝的一种本能反应，宝宝不同的哭声传达不同的信息。其实大多数啼哭并非疾病引起，而是由某些生理上的需求引起。父母只有了解了宝宝啼哭的原因，才能在宝宝啼哭的时候及时采取措施。宝宝啼哭分为生理性和病理性两大类。生理性啼哭多由饥饿、口渴、睡眠不足、衣被过紧、蚊虫叮咬等原因引起。哭的特点是啼哭响度不大，持续时间不长，满足要求或去除非病理性原因后，就会停止啼哭，常见有以下几种：

### 生理性啼哭

#### 饥饿性啼哭

通常宝宝的哭声带有乞求的感觉，妈妈如果用手指轻轻触及宝宝面颊或嘴边，宝宝马上转头，张嘴找东西吃，并伴有吸吮状。如果得不到奶吃，哭声会更强。这些信号就表示宝宝饿了，告诉妈妈自己想吃东西。一旦要求得到满足，宝宝会平静下来或安静入睡。

#### 疲劳性啼哭

当宝宝累了想睡觉时，如果妈妈或看护人员不能辨别宝宝的本意，仍然一味逗他玩，宝宝就会大发脾气，哭声一般会很强烈。如果把他放在小床上轻轻拍拍，他便会立即停止啼哭。

#### 求爱性啼哭

宝宝在没出生前一直在妈妈恒温的子宫里无忧无虑地生活，来到外面的世界后身体如果不舒服就会用哭表示抗议。但是，当妈妈抱起后，他听到母亲的心跳声，闻到妈妈的气味后，就会立刻安静，原来这是一种要求母爱的本能。

#### 不适性啼哭

宝宝尿布被尿湿后，就会感到不适，不断啼哭，直到换了尿布。当周围环境刺激过强，如强烈的灯光、嘈杂的声音、突然摇晃，都会引起宝宝烦躁不安的啼哭。周围环境安静下来，啼哭就会停止。

### 病理性啼哭

病理性啼哭是指当宝宝患了肠痉挛、肠套叠、脑膜炎、脑炎、颅内出血、喉炎、佝偻病、肠寄生虫病等时，啼哭时间长且性质异常，此时啼哭往往是疾病的信号。

一般来讲，新生儿尖声哭闹且哭声单调常提示中枢神经系统感染或颅内出血等疾病，婴儿阵发性哭闹多提示肠痉挛或肠套叠等疾病，如伴有脸色苍白、出汗等，更不可忽视……父母对宝宝哭闹需认真检查，分析哭闹原因。不要因为宝宝哭闹就惊恐万状，也不要因为忽视而延误了宝宝疾病的治疗。



### 第三章

## 常见消化系统疾病的 预防、调养方案

消化系统疾病在小儿疾病中比较多见，包括消化系统的各种功能性和器质性的病变，其中最常见的是小儿腹泻。 要想把宝宝喂养得健壮、结实，就必须从饮食入手，根据宝宝的牙齿、肠胃发育在各个阶段不同的特点进行喂养。



## 腹泻



小儿腹泻，俗称“拉肚子”，是一种由多病原、多因素引起的，以大便次数增多和大便性状改变为特点的消化道综合征，以腹泻为主要表现。由于引起腹泻的病原不同，故病情表现和严重程度也不同。按照原因为感染性腹泻和非感染性腹泻两大类。

### ★ 腹泻的原因及如何早期发现

#### ● 腹泻的症状

全身症状明显，精神萎靡，中度发热或高热，精神由兴奋至抑制，严重的可意识恍惚、惊厥甚至昏迷



—大便每天数次至 10 次左右，外观稀薄，黄色水状或蛋花样

—溢乳及呕吐一般不严重

—呕吐较频繁

#### ● 腹泻的原因

宝宝的消化器官及其功能还不够完善，胃酸和消化酶分泌不足，故对食物的耐受性差，加之胃肠分泌型免疫球蛋白较低，其免疫功能也差，如遇感染、喂养不当或外界气候变化，就易发生腹泻。

感染性腹泻多由各种急性或慢性的细菌、病毒、真菌、寄生虫随食物或通过污染的手、玩具、用品等进入消化道引起。原虫感染亦可引起急性或慢性腹泻。

非感染性腹泻的病因有：喂养不当，常见于人工喂养的宝宝；

喂食过多、过少，或过早地添加辅食及脂肪类食物，使宝宝消化道负担加重；消化不良的食物积滞于小肠上部，肠道下部细菌上移并繁殖，使食物分解后腐败的毒性产物刺激肠道，使肠蠕动增强；气候的突然变化，脐部受凉，天气过热导致消化液分泌减少。

#### ● 腹泻的早期发现

如果宝宝每次大便量不多，每日大便次数可达 10 余次，大便中含有少量的水分，但没有特殊的酸臭味或腥臭味，则属于生理性腹泻，多见于母乳喂养的宝宝，患儿虽有腹泻，但发育仍然良好，体重照常增加，精神好，无病容。

如粪便呈稀水样或蛋花汤样，混有胆汁而呈黄绿色，有时呈半汤样白色，属小肠发炎所致腹泻。

黄色水样便，有时呈豆腐渣样或有较多泡沫，带黏液，可能是由白色念珠菌性肠炎导致的顽固性腹泻。

大便呈黄色或黄绿色，外观多呈稀糊状或蛋花汤样，有时宝宝排便啼哭，似有腹痛，偶有呕吐。宝宝体温大多正常或者发低热，全身一般情况良好，属于轻度腹泻。

如果发病急，腹泻次数一日内多于10次，甚至几十次，大便呈水样或蛋花汤样，混有黏液；宝宝食欲减退，不想吃东西，并有频繁的呕吐，很快出现失水症状；口腔黏膜干燥，眼眶和前囟凹陷，哭时无泪，尿量明显减少，四肢发凉等，则属于重度腹泻。

## ★ 腹泻的预防和护理

### • 腹泻的预防

**1** 提倡母乳喂养，及时添加辅食，每次限一种，逐步增加，避免夏季断奶。人工喂养者应根据具体情况选择合适的代乳品。

**2** 宝宝腹泻时，妈妈要注意饮食卫生，饭前便后让宝宝洗手，注意乳品的保存和奶具、餐具的定期消毒。不让宝宝进食腐败变质食物，不暴饮暴食，不吃肥甘厚腻的食物。

**3** 气候变化时，避免宝宝过热或受凉，保持居室空气流通。

**4** 感染性腹泻的宝宝，尤其是大肠杆菌、沙门氏菌、轮状病毒等引起的肠炎的传染性强，幼儿园等集体机构如有流行，应积极治疗，做好消毒隔离工作，防止交叉感染。

**5** 避免长期使用抗生素，以免肠道菌群失调导致霉菌性肠炎和其他耐药菌株引起的肠炎。

### • 腹泻的护理

**1** 保持臀部清洁。由于腹泻大便常可刺激肛门周围部分，所以要注意宝宝臀部的清洁。每次便后用温水清洗臀部，洗后用毛巾擦干并涂些爽身粉。如果臀部有发炎溃烂，可在局部涂些植物油、氧化锌软膏和红霉素软膏等。

**2** 饮食护理。对于重度腹泻的宝宝，应减少食量，使宝宝胃肠道得到充分休息。可以多喝些米汤，保证水分摄入。母乳喂养的妈妈，宝宝腹泻时要注意自己的饮食情况，宜吃清淡食物，忌食油腻食物。

**3** 注意口腔卫生。宝宝在吃饭前后应用温水漱口。对于年龄小的宝宝可用多喂水的方法来清洁口腔，以防止发生口腔炎。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

发现宝宝有腹泻症状时应及时就诊，以免拖延成为慢性腹泻。

## ★调养食谱推荐

### 胡萝卜泥

适用于8个月以上的宝宝

**材料：**胡萝卜半个。

**做法：**① 将胡萝卜切成片，放入锅中加水煮熟。

② 将煮熟的胡萝卜捞出，放进大碗中碾成泥状。

③ 往碾好的胡萝卜泥中加入少量的胡萝卜水，调匀即可。

**妈妈是最好的医生：**胡萝卜性平味甘，有补肝明目、清热解毒的功效。另外，胡萝卜中含有大量的维生素A，宝宝经常食用，可健脾养胃，增强免疫力。



### 苹果红糖泥

适用于6个月以上的宝宝

**材料：**新鲜苹果1个，红糖适量。

**做法：**① 将苹果削皮，切片备用。

② 将苹果片放在碗中，隔水蒸至熟烂，然后加入红糖调拌成糊状即可。

**妈妈是最好的医生：**苹果中含有果胶，能抑制肠道不正常的蠕动，使消化活动减慢，从而抑制轻度腹泻。



### 焦馒头粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**馒头或面包

50克，小米粥1小碗，白糖适量。

**做法：**将馒头或面包切成薄片，烤至焦黄，研成细末，加水适量，煮成糊状或直接拌入热粥内即成。一日吃2次，连吃3日。

**妈妈是最好的医生：**此粥助消化、收敛、开胃，适用于长期反复发作、大便呈稀水样的腹泻。

## 扁豆焖面

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**扁豆、猪肉各

25 克，婴儿面条 30 克，蒜末、酱油各 5 克，葱花、姜丝、盐各适量。

**做法：**① 扁豆洗净掰成段，猪肉切丝备用。

② 锅置火上，倒油烧至八成热，爆香葱花、姜丝，放入肉丝，炒至发白，倒入酱油，接着放入扁豆，翻炒至扁豆变色，加水适量。

③ 将扁豆炖煮片刻后，把婴儿面条抖散，均匀地码在扁豆上，盖上锅盖，小火焖 10 分钟。待扁豆、面条熟后，用筷子将扁豆和面条拌匀，加入蒜末、盐调味即可。

**妈妈是最好的医生：**扁豆性平味甘，有健脾和中、消暑化湿的功效。宝宝经常食用此焖面对慢性腹泻有很好的疗效。



## 栗子粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**栗子 3~5 枚，白糖适量。

**做法：**栗子去壳捣烂，加水适量煮成糊状，再加白糖适量调味。喂食，每日 2~3 次。

**妈妈是最好的医生：**本粥温中止泻，适用于小儿腹泻。

## 山楂粥

适用于 9 个月以上的宝宝

**材料：**山楂 30 克，粳米 60 克。

**做法：**将山楂用水煮 2 次，取汁去渣，加入粳米煮成稀粥。

**妈妈是最好的医生：**山楂含大量的维生素 C 和酸性物质，如苹果酸、柠檬酸等，它们能增加胃液中的淀粉酶、脂肪分解酶，从而起到帮助消化的作用。本粥可健脾胃、消食积、止溏泄，可治食积停滞、内积不消、腹痛便泻之症。此粥不宜空腹食用。慢性脾胃虚弱的宝宝不宜食用。

山楂粥





# 腹痛



腹痛是指由各种原因引起的腹部疼痛，是宝宝常见的临床症状，可见于多种疾病的发展过程中。任何年龄与任何季节都可能发生腹痛。

## ★ 腹痛的原因及如何早期发现

### • 腹痛的症状



——胸骨下、脐的两旁及耻骨以上部位发生疼痛

——反复发作并以肚脐周围为主的肠痉挛（收缩）性腹痛

### • 腹痛发生的原因

中医认为，腹痛多因感受寒邪、饮食不节、脏腑虚冷、跌打损伤所致。

一些常见的疾病也会引起腹痛，如胰腺炎、肝炎、肠梗阻、肠套叠、阑尾炎、肠道寄生虫、过敏性紫癜、荨麻疹等。

### • 腹痛的早期发现

腹痛的程度、性质、伴随症状对诊断有重要意义，年龄比较小的宝宝不会述说，就要靠突然发生反常的哭闹、面色苍白、出汗、精神不好等来判断。

症状	原因判断	病症的判断
腹痛阵作，得温痛减，遇寒痛增，肠鸣辘辘，面色苍白，痛甚则额冷汗出，唇色紫暗，四肢发冷	受凉而致	寒积腹痛
脘腹胀满，疼痛拒按，不思乳食，嗳腐吐酸，或腹痛欲泻，泻后痛减，或时有呕吐，吐物酸馊，大便臭秽，夜卧不安，手足心热	宝宝饮食不规律，有时暴饮暴食，有时带情绪进食，有时临睡前进食，或食用过度油腻，或误食不干净的食物而致	食积腹痛
腹痛在脐周，时作时止，痛时有条索块，痛喜揉按，按之痛减，痛时泛吐清涎，饮食不思，精神疲倦，不痛时如常人；或突然右上腹钻心样疼痛，弯腰曲背，辗转不安	多由饮食不洁导致蛔虫寄生肠道引起	虫积腹痛

(续表)

症状	原因判断	病症的判断
腹胀满，疼痛拒按，大便秘结，烦热口渴，手足心热，小便黄赤	多因暑热之邪外侵，或腹中寒邪不解、遇久化热引起	实热腹痛
腹痛经久不愈，痛有症处，或腹部积块拒按，肚腹硬胀，青筋显露	由于跌打创伤，或腹部手术后腹内气血运行不畅而致	血瘀腹痛
腹痛绵绵，时作时止，喜温喜按，面色苍白，手足不温，精神倦怠，饮食减少，或食后作胀，大便稀溏	宝宝久病不愈导致体弱、脾胃虚寒	虚寒腹痛

## ★ 腹痛的预防 and 护理

### • 腹痛的预防

注意宝宝腹部保暖，避风寒。

注意饮食卫生，让宝宝少吃生冷瓜果，不吃油腻变质食物。宝宝食用的蔬菜要洗净煮熟，瓜果类食品要清洗干净后食用，勿暴饮暴食。

饭后休息一会儿，不要让宝宝剧烈运动。

### • 发生腹痛时的护理

1 遇到宝宝剧烈腹痛，父母应该先确认引起腹痛的原因。如果宝宝出现腹痛并伴有发热，或腹痛后出现大便异样等情况应该赶紧送往医院治疗，并配合医院

的治疗采取相应的护理措施。

2 在腹痛的病因未明前，不要给宝宝随意服用止痛药，以免掩盖腹痛的原因，延误疾病的诊断。因为服用止痛药可能使腹痛暂时减轻，但是实际上引起疼痛的疾病还在发展。更重要的是，服药后疼痛缓解的假象，使医生不容易判断疼痛的部位、性质及发展情况，从而不能做出正确诊断，进而影响及时采取有效的治疗措施。

3 如夜间行动不便或离医院较远，不能及时就诊，可以根据年龄大小让宝宝服用一定量的

解痉挛药，具体药量应根据药物使用说明书确定。

4 密切观察病情变化。注意观察腹痛时有无伴随症状，如有无发热、腹泻、肠鸣、腹胀，腹痛喜按还是拒按，腹部有无肿块等，查找腹痛的原因。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

由于可引起腹痛的疾病很多，凡宝宝腹痛，家长经过一段时间的观察仍不缓解，最明智的办法是带宝宝去医院诊治。因为一些外科性腹痛（又称为急腹症）大多需手术治疗，稍有延误，后果严重。

所以，家长对难以鉴别的腹痛应及时找医生确诊治疗。常见的病因有阑尾炎、肠梗阻、肠穿孔等疾病。

功能性肠绞痛可用简易疗法进行治疗。功能性肠绞痛的主要症状是腹痛时作时止，发作时疼痛剧烈，但腹部柔软，无包块，缓解时无任何症状。

## ★ 调养食谱 推荐

### 生萝卜汁

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**生萝卜1个。

**做法：**将生萝卜榨汁，少量多次服用。

**妈妈是最好的医生：**萝卜具有显著的消食化滞的功效，常用于宝宝消化不良（食滞）。本方适用于消食化滞，缓解腹痛。



### 山药米粥

适用于8个月以上的宝宝

**材料：**山药干30克，糯米50克，砂糖适量。

**做法：**将山药干、糯米和适量砂糖一起放入砂锅内，用小火煮至粥开汤稠，表面有粥油即可。

**妈妈是最好的医生：**糯米性平味甘，有温暖脾胃、补益中气的作用，山药有助消化、敛虚汗、止泻的作用，宝宝早晚食用，可缓解脾胃虚寒引起的腹痛。

### 姜橘鲫鱼

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**鲫鱼250克，生姜30克，橘皮10克，胡椒3克，盐适量。

**做法：**① 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。生姜洗净切片，与橘皮、胡椒同包在纱布袋中，填入鱼肚。

② 鲫鱼放入锅内，加适量的水小火煨熟，加盐调味。空腹喝汤吃鱼。

**妈妈是最好的医生：**这道菜品健脾温胃，适用于缓解外感风寒导致的小儿腹痛。



## 山楂红糖汤

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**山楂 1 枚，  
红糖少许。

**做法：**将山楂切成两半，加水煎 30 分钟，取汁，加入红糖，趁热 1 次服下。

**妈妈是最好的医生：**具有消食化滞、行气止痛的功效，适用于乳食积滞引起的小儿腹痛。



## 花椒炒鸡蛋

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**花椒粉 5 克，  
鸡蛋 1 个，花生油适量。

**做法：**鸡蛋打散搅匀。锅内倒花生油烧热，放入花椒粉，略炒片刻，倒入鸡蛋液炒熟即可食用。

**妈妈是最好的医生：**花椒粉有温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥的功效。宝宝每天食用 2 次，对饮食不卫生等引起的腹痛初期有一定的改善作用。

## 茴香红糖水

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**小茴香 10 克，  
红糖适量。

**做法：**将小茴香水煎取汁，加红糖适量服用。

**妈妈是最好的医生：**红糖性温味甘，有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的功效；小茴香有祛寒止痛的作用。宝宝饮用茴香红糖水，对因气滞血瘀导致的腹痛有很好的疗效。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 便秘



小儿便秘是指宝宝持续2周或2周以上的排便困难、大便秘结不通、排便时间延长的一种病症，多由饮食不当、乳食积滞、燥热伤胃等原因所致，且伴有腹痛、腹胀等现象。一年四季均可发生，并不局限于干燥季节。

## ★便秘的原因及如何早期发现

### ●便秘的症状



——大便干燥，量少且难于排出

——虽然每日排便有2~3次，但其总量比平常1次的量还要少

——同时有食欲减少、腹部胀满、便意频繁症状

### ●便秘的原因

**1** 先天性疾病。首先要考虑到先天性结肠症、先天性肛门或直肠狭窄或闭锁。

**2** 体质因素。营养不良、虚弱消瘦的宝宝易患便秘，严重者常因便秘引起脱肛与肛裂。由于排便时肛门疼痛导致宝宝排便紧张，更易造成便秘。

**3** 外感热病。热伤津液是引起宝宝便秘的常见原因之一。另外，患肠道蛔虫病的宝宝也易发生便秘。

**4** 不良饮食习惯或饮食不节。偏食或喂养不当，吃得过于精细或吃得过多的宝宝，很易引起“食火”、“便秘”。

**5** 精神心理因素。刚上幼儿园的宝宝由于环境的改变、精神紧张或不习惯而强忍便意，受到责备或惩罚，也会影响宝宝的精神心理而不排便，以致发生便秘。

**6** 排便习惯。没有良好的排便习惯，使粪便在肠道内停留时间延长，导致大便干燥，引起便秘。

### ●便秘的早期发现

大便量少、干硬，呈卵石样，或隔2~3天甚至更长时间才排1次大便，伴有排便困难，排大便时疼痛，啼哭不止。

有的宝宝粪便表面带血，肛门溢便，排大便时间长，过度用力，腹部疼痛及腹胀，性情偏执和倦怠，食欲下降。有肛周炎症，或因大便硬实用手指抠挖造成肛裂，使宝宝排大便时肛门疼痛难忍，产生恐惧心理造成继发性便秘，这时大便表面还会带血。

## ★便秘的预防和护理

### • 小儿便秘的预防

预防小儿便秘，应切实做好以下几点：

**1** 培养宝宝良好的饮食习惯，饮食要多样化，少吃生冷食物，食量不能过少，食物不能过于精细。要耐心向已懂事的宝宝讲解多吃蔬菜、水果的道理。教育宝宝不偏食，鼓励宝宝多吃新鲜蔬菜（如菠菜、芹菜、油菜、空心菜、白菜）、水果（香蕉、梨）、五谷杂粮制成的食品，如普通面粉、玉米、大麦等富含纤维素的食物。多吃些菜汁、蜂蜜、菜粥。

**2** 培养宝宝每天定时排便的习惯，让宝宝知道正常排便有益健康的道理。

**3** 培养宝宝良好的生活习惯，避免持续高度的精神紧张状态，尤其是学龄宝宝，学习紧张，睡眠不足，均可引起便秘。

**4** 人工喂养的宝宝，可适当多喝些米汤，喝的水可加些橘子汁、菜汤等，以防大便过于干硬而造成便秘。

### • 小儿便秘的护理

护理方法	具体做法
注意宝宝的口腔卫生	除了让宝宝餐后正确刷牙外，还应定期带宝宝到牙医诊所做检查。因为牙齿不好会使宝宝变得挑食，导致排便不畅
让宝宝多运动	父母应尝试着增加宝宝的体力活动，使胃肠蠕动增加，排便更加顺畅
按摩宝宝的肚子	发现宝宝有便秘的迹象可以按摩一下宝宝的肚子
培养宝宝正常的排便习惯	每天固定在早餐或晚餐后，训练宝宝排便
饮食护理	对婴幼儿来说，合理的食物搭配不仅可以预防便秘的发生，而且对便秘有良好的治疗作用。食物中鱼、肉、蛋与谷物的比例要适当，多吃蔬菜和水果，可以让宝宝吃一些玉米面和米粉做成的食物

**Tips:** 避免长期服用可能引起便秘的药物，如葡萄糖酸钙、碳酸钙及氢氧化铝等。治疗小儿便秘，主要应以饮食调理为主，不要滥用泻药，滥用泻药会造成宝宝肠功能紊乱。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

便秘可引起肛门疾病如肛裂、痔疮，宝宝因害怕肛门疼痛而不敢排便，使便秘更为严重。所以，已经发生肛周脓肿、肛裂、痔疮等疾病时，要立即带宝宝去医院治疗。

## ★ 预防食谱 推荐

### 蜂蜜土豆汁

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**土豆2个，蜂蜜适量。

**做法：**① 土豆去皮，洗净，切碎。  
② 用榨汁机将土豆榨成土豆汁，将土豆汁放入锅里，用小火煮，当土豆汁变得黏稠时出锅。稍凉后加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

**妈妈是最好的医生：**土豆性平味甘，有缓急止痛、通利大便的作用。宝宝常喝土豆汁，可预防便秘。



### 红薯薏米粥

适用于9个月以上的宝宝

**材料：**红薯50克，薏米100克。

**做法：**将薏米淘洗干净，先浸泡一晚，红薯洗净切成小块，两者一同煮粥，煮至红薯熟烂即可。

**妈妈是最好的医生：**红薯性平味甘，宝宝经常食用，可预防小儿便秘。

### 青菜瘦肉羹

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**大米、瘦肉

肉各50克，青菜2棵，植物油5克。

**做法：**① 将大米洗净、浸泡备用，瘦肉洗净剁泥，青菜洗净切碎。

② 在锅内倒入油加热，放入瘦肉泥同炒，然后把大米下入锅中炒，与瘦肉泥混匀，然后在锅内加入泡米的水，慢火熬煮，煮成粥后放入碎青菜，熬至黏稠即可。

**妈妈是最好的医生：**这道肉羹富含膳食纤维，有利于刺激胃肠蠕动，预防小儿便秘。



### 香蕉苹果泥

适用于6个月以上的宝宝

**材料：**苹果、香蕉各50克，肉桂粉2克。

**做法：**① 选较面的苹果洗净，用勺子刮成泥，放在盘子里；香蕉在碗中用勺子捣成泥。

② 在苹果泥上撒一点儿肉桂粉，加入捣碎的香蕉泥拌匀即可。

**妈妈是最好的医生：**香蕉性寒味甘，有止渴、润肺、解毒、清脾滑肠的功效。宝宝经常食用香蕉苹果泥，可预防和改善便秘症状。

## ★ 调养食谱 推荐



### 红薯蘸蜂蜜

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**红薯 200 克，蜂蜜适量。

**做法：**将红薯洗净煮至熟烂，蘸蜂蜜喂宝宝食用，可常吃。

**妈妈是最好的医生：**本品适用于气虚便秘，即大便不一定干结，虽有便意，却无力排泄，使劲则汗出气短，面色苍白，神疲懒言，舌质淡，苔白，脉虚。

### 胡萝卜黄瓜汁

适用于 6 个月以上的宝宝

**材料：**黄瓜、胡萝卜各 1 根。

**做法：**① 黄瓜、胡萝卜洗净切段，在榨汁机里加入少量矿泉水，然后放入黄瓜段、胡萝卜段榨汁。

② 加少许白糖直接饮用或添加到配方奶中均可。

**妈妈是最好的医生：**黄瓜富含维生素，而胡萝卜除了富含维生素外，还含有大量的胡萝卜素，6 个月以上的宝宝每天饮用可以预防和缓解便秘。

### 银耳水果汤

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**银耳 10 克，时令水果适量。

**做法：**① 将水果洗净，切成小块。

② 银耳加适量水炖烂，将要起锅时加入切好的水果，煮 1~2 分钟即可。

**妈妈是最好的医生：**此汤有去热去燥的功效，宝宝经常饮用可缓解便秘。

银耳水果汤



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



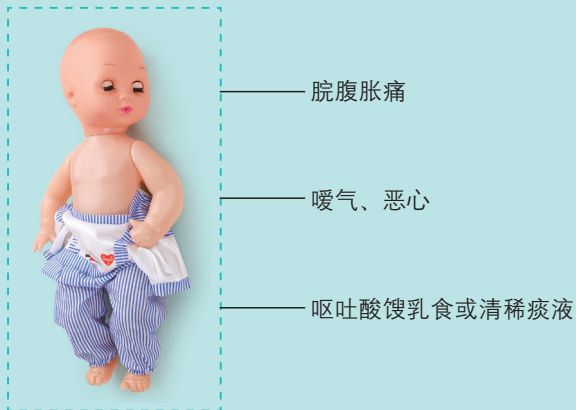
## 小儿呕吐



呕吐是指胃内容物和一部分小肠内容物在消化道内逆行而上，自口腔排出的反射性动作，常伴有恶心并有强力的腹肌收缩的症状。许多病症都有呕吐的症状表现。这里讲的小儿呕吐，是宝宝以呕吐为主的胃肠道疾病。

### ★ 小儿呕吐的原因及如何早期发现

#### ● 呕吐的症状



#### ● 小儿呕吐的原因

有些小儿呕吐发生的原因比较简单，如吮乳或进食过量，或者吃了寒凉、辛热的食物，腹部受寒，受暑热等。这些呕吐一般全身症状不重，不发热，腹部可能不痛，或只有脐周疼痛，没有右下腹或右上腹等处的明显压痛，

呕吐之后患儿症状有所减轻。

另一些小儿呕吐是由各种器质性病变、感染性病变和中毒引起的。例如，先天性消化道畸形（消化道不同部位闭锁或狭窄等）往往会导致从出生后不久就反复发作的顽固性呕吐。腹部外科疾病，如肠梗阻、阑尾炎、胆道蛔虫、

胰腺炎等，常会引起腹部相应部位的固定性压痛、腹胀、反跳痛，甚至有腹部板结发硬的危重症状，呕吐比较频繁，还可能有发热等症状。感染性病变，如脑炎、脑膜炎、急性扁桃体炎、肺炎、败血症、伤寒等，也是小儿呕吐的常见原因，这些疾病一般都有发热，并有相应病变部位的症状表现。各种中毒，如误食有毒食物、误服药物、维生素 A 或 D 过量等，也都会出现呕吐。

#### ● 小儿呕吐的早期发现

胃内容物从口、鼻腔涌出，有时反复，严重呕吐可使宝宝呈呼吸暂停的窒息状态。

## ★ 小儿呕吐的预防 and 护理

### • 小儿呕吐的预防

小儿呕吐可由多种疾病引起，所以，应注意让宝宝锻炼身体，增强体质。对患有先天性疾病的宝宝，应做好定期保健工作。

呕吐时应将患儿头置于侧位，避免呕吐物吸入气管引起窒息。

对于反复、长期呕吐的宝宝，应让其吃易消化的食物，注意保证营养供给，防止并发症。

### • 发生呕吐时的护理

护理方法	具体做法
给宝宝停食	呕吐后，除了喝温的白开水以外，不要马上给宝宝吃东西。当宝宝想吃时，可以先给宝宝吃少量容易消化的流质食物，如稀饭、汤等。新生儿停食不超过 4 小时，0~6 个月宝宝停食不超过 6 小时，7~12 个月宝宝不超过 8 小时，1~2 岁宝宝不超过 10 小时，2~3 岁宝宝不超过 12 小时
注意给宝宝补充水分	宝宝停食期间，只要想喝水就给他喂水，最好喂口服补盐液，但不要太多，要小量多次
呕吐时将宝宝抱起	宝宝剧烈呕吐时，应该将其抱起，或让宝宝坐起来，可避免呕吐物呛入气管，堵塞呼吸道
经常换洗宝宝的衣物	宝宝呕吐时常常会将衣物被单弄脏，要经常更换，以防遗留的异味诱发宝宝再次呕吐
注意忌口	呕吐的宝宝忌食不宜消化和油腻粗糙之食物，包括鱼、肉、辛辣油炸的食品。对于 0~6 个月的宝宝，如果因呕吐口渴而多喂奶，会增加其消化道负担进而加重呕吐

### • 什么情况下要带宝宝看医生

遇到宝宝呕吐时，父母往往不知道到底要不要去医院。如果遇到以下情况可不必上医院：宝宝偶尔把吃进去的饭菜吐出来，无其他呕吐症状；哭闹后出现呕吐，无其他呕吐症状；宝宝突然打嗝呕吐；带宝宝外出时，没有满足宝宝的需要而哭闹呕吐等。

但如果宝宝呕吐伴随着发高热、精神恍惚、呼唤没有反应；呕吐时发生痉挛；呕吐还伴随肚子疼痛，总是哼哼唧唧，或者每间隔 10~30 分钟就大哭一次；每次吃奶后都会喷水似的吐奶；由于头部受到撞击而引起的呕吐；呕吐的原因不是因为进食引起的；呕吐时间长，没有小便。当宝宝出现上述症状时，家长必须将宝宝送到医院治疗。

## ★ 调养食谱推荐

### 藕汁生姜露

适用于1岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**鲜嫩藕 200

克，生姜 20 克，蜂蜜 30 克。

**做法：**鲜嫩藕、生姜榨汁，然后调入蜂蜜。

**妈妈是最好的医生：**藕性凉味甘，有清热生津、凉血止血的功效。宝宝食用藕汁生姜露，可缓解呕吐的症状。

藕汁  
生姜露

### 苹果柠檬汁

适用于8  
个月以上的  
宝宝

**材料：**苹果 50 克，

柠檬 5 克。

**做法：**苹果、柠檬洗净去皮，一起榨汁即可。

**妈妈是最好的医生：**柠檬有健脾消食之效；苹果甜酸爽口，可增进食欲，促进消化，补充碱性物质、钾和维生素。榨汁饮用，可缓解小儿呕吐。



### 甘蔗生姜汁

适用于1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**甘蔗 250~500 克，

生姜 25~30 克。

**做法：**将甘蔗去皮，与生姜分别榨汁，和匀煮开，趁热多次饮用。

**妈妈是最好的医生：**本品清热生津、和胃止呕。甘蔗味甘性寒，善清热生津润燥，养胃和中；配姜汁性温下气止呕。二者合用，一寒一温，性较平和。对余热未尽、胃阴不足引起的反胃呕吐、食少烦渴，有除烦止渴、和胃止呕的功效。

## 姜汁撞奶

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**新鲜牛奶 500

克，姜 1 块，白糖适量。

**做法：**① 姜去皮、洗净，榨汁，用小密筛过滤 1 次，倒入碗中备中。

② 鲜牛奶煮沸后加入白糖。

③ 熄火后不停地搅拌，直至温度下降到 70℃ 左右。

④ 将牛奶倒入盛有姜汁的碗中，几分钟后即可凝固成姜汁撞奶。

**妈妈是最好的医生：**姜性温味辛，有散寒降逆、和胃止呕的功效。宝宝分数次食用本品，可缓解呕吐的症状。



## 砂仁藿香粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**砂仁 3 克，

藿香 5 克，大米 50 克，白糖适量。

**做法：**① 把砂仁研成细末备用。

② 把藿香择净，放砂锅内加水浸泡 10 分钟后，煎煮 30 分钟。

③ 在藿香汁中下入大米，熬成粥，粥熟时加入砂仁末和白糖，再煮 5 分钟即成。

**妈妈是最好的医生：**藿香性温味辛，有发散表邪、芳香化湿、和中止呕的功效；砂仁性温味辛，有化湿开胃、温脾止泻的功效。宝宝食用此粥，可缓解呕吐。



## 陈皮红枣汤

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**陈皮 5 克，

红枣 5 枚，紫苏叶 3 克。

**做法：**① 所有材料洗净，红枣去核。

② 将陈皮、红枣和紫苏叶入锅，加水熬取汁液 50 毫升，日服 3 次，红枣可吃。

**妈妈是最好的医生：**此汤温中、散寒、和胃、止呕，适用于进食则吐、吐物口臭、面白舌苍白的宝宝。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 厌食症



小儿厌食症是指宝宝长时间食欲不振或食欲减退，见到食物吃得少甚至拒食，且持续时间达2周以上，是一种慢性消化功能紊乱综合征。通常表现为吃饭没有规律，对食物的兴趣容易变化，挑食，最终导致食物摄取不足而影响身体的发育。

## ★ 厌食的原因及如何早期发现

### • 厌食的症状



——长时间没有食欲，面色发黄，形体消瘦

——比正常发育的宝宝显得矮小

### • 宝宝厌食的原因

**1** 饮食习惯不良。为了给宝宝增加营养，父母经常让宝宝吃很多高蛋白、高脂肪食品，超过了胃肠道消化能力，时间长了就导致胃肠道消化功能紊乱，使宝宝没有食欲，导致厌食。饮食不规律，

如在两餐之间吃零食太多，进食不定时，也会导致宝宝食欲下降而厌食。

**2** 喂养不当。有的父母为了宝宝健康，强制宝宝吃下规定的量，有时还在饭桌上教育、训斥宝宝，使宝宝精神紧张、情绪低落，从而产生畏惧和厌烦心理，导致厌食。就餐环境的改变，如父母不在身边等也容易造成宝宝厌食。

**3** 疾病。局部或全身疾病也会影响消化系统功能，使消化液分泌减少，酶的活动减弱，从而导致宝宝厌食。最常见的是胃肠道疾病（如慢性腹泻、便秘、消化系统溃疡、急慢性肝炎等）以及营养性疾病（如缺铁性贫血、锌

缺乏症、维生素A和维生素D中毒等）。

### • 小儿厌食症的早期发现

宝宝偶尔不爱吃饭，或短时间食欲欠佳，都是正常现象。宝宝每天的食量不可能是一成不变的，今天很爱吃饭，吃的可能会多一点，明天不想吃饭，吃的可能会少一点。如果父母把宝宝偶尔不爱吃饭当作厌食，便带他看医生或强迫进食，则会引起宝宝的反感。

另外，因为某种疾病如感冒等，也可能引起宝宝短时间食欲不佳，不能视作厌食。

如果宝宝连续食量减少长达15天以上，父母就要带宝宝去看医生了。

## ★ 厌食的预防 and 护理

### • 小儿厌食的预防

家长在宝宝面前不要表现得十分焦虑。宝宝食欲不振，家长都比较伤脑筋，往往表现得比较紧张。而宝宝对家长的心态能够清楚地观察出来，再加上有些家长当着宝宝的面说，“这宝宝什么都不爱吃，这宝宝就不吃菜”等等，对宝宝的心理产生不良影响，从客观上强化了宝宝厌食的心理，对宝宝偏食增加了暗示，使宝宝更加不爱吃饭。

不要强迫宝宝吃饭。许多宝宝厌食是家长强迫进食引起的。吃饭靠的是食欲，宝宝应该在没有精神压力、轻松愉快的气氛中进食。有的家长为宝宝精心准备了饭菜，看见宝宝不爱吃，便非常恼火，由爱变恼，强迫宝宝吃。有的家长给宝宝定量，必须把多少饭吃光，宝宝只好强咽，时间长了，宝宝形成条件反射，一见到饭就反感，也就没了胃口。

### • 小儿厌食的护理方法

护理方法	具体做法
给宝宝按摩	用拇指或中指指尖揉宝宝大鱼际（即手掌拇指根部的大肌群）100 次
饮食护理	提高烹调水平，变换花色品种，辅以恰当的评价。宝宝对色、香、味俱佳和新品种饭菜十分敏感，初次接触某种食物时，成人的正确评价可起到“向导”作用。如成人说“这种菜吃了能长高个”，“这种菜吃了有劲”，宝宝会乐于接受的
给宝宝创造良好的进食环境	良好的进食环境能使宝宝轻松、愉快地进食。在宝宝进食时，不要逗引宝宝做其他的事，更不能在吃饭时间批评、教育宝宝
控制宝宝的零食	平时应定时、适量地给宝宝喂食，不要让他吃得过饱。少给宝宝吃零食、甜食、肥腻食物等；饭前半小时最好不要给宝宝吃任何零食
心理护理	父母在宝宝厌食严重时应有耐心，循循善诱，利用宝宝好奇、好胜、喜欢表扬的心理特点，激发宝宝对食物的兴趣，改正其不良习惯

### • 什么情况下要带宝宝看医生

1 岁以下的宝宝，特别是新生儿，如果明显食欲低下，大多是由疾病导致的，可能是败血症、结核病、佝偻病和各种营养缺乏症等引起的，父母要及时带宝宝到医院检查。若宝宝厌食还伴有疲倦、精神萎靡、低热，多系结核或其他感染，或伴有腹痛和便血、多汗、肋骨串珠、方额、颅骨软化等问题，应及时送医院治疗。

## ★ 调养食谱推荐

### 西瓜西红柿汁

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**西瓜、西红柿各适量。

**做法：**西瓜取瓤去子，西红柿用开水冲烫去皮，都切小块，一同放入榨汁机中榨汁，代饮料饮服，用量不限。

**妈妈是最好的医生：**此饮品适用于内生滞热引起的小儿厌食。



### 麦芽山楂糕

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**大麦芽 20 克，山楂干、蜂蜜各 10 克，炒糯米 30 克，白糖 5 克。

**做法：**① 将大麦芽、山楂干、炒糯米研成末备用。

② 加白糖、蜂蜜和匀，压成方块糕，蒸熟。每次吃 30 克即可。

**妈妈是最好的医生：**山楂性温味酸，有消积、行瘀、化滞的功效。宝宝经常食用此糕点，可缓解厌食的症状。本品对消化不良所致的厌食效果尤佳。



### 山楂大米粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**山楂 30 克，大米 100 克，白糖 10 克。

**做法：**将山楂洗净，放入砂锅煎取浓汁，去渣后放入大米、白糖一同煮粥。1 次吃完。7~10 日为 1 个疗程，不宜空腹食用。

**妈妈是最好的医生：**此粥适用于脾胃失调引起的厌食，症见食欲减退、吐出不化奶块或不化食物、腹胀而软、腹泻大便不化、烦躁哭闹等。

## 山药鸡内金粥

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**玉米粉 30 克，  
山药 20 克，鸡内金粉 5 克，山楂 3 克。

**做法：**将山药、山楂洗净，与玉米粉、鸡内金粉一起放入锅内，加清水适量，小火煮成粥即可。

**妈妈是最好的医生：**鸡内金有消积滞、健脾胃、助消化的作用。宝宝经常食用此粥可缓解厌食的症状。



## 梁枣散

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**红高粱 50 克，  
红枣 10 枚。

**做法：**红高粱炒黄，红枣去核炒焦，一起研成细末。

**妈妈是最好的医生：**本品健脾、开胃、消食，适用于小儿消化不良引起的厌食。2 岁宝宝每次服 10 克，3~5 岁宝宝每次服 15 克，每日 2 次。



## 冰糖话梅

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**乌梅、冰糖  
各 60 克，白糖各适量。

**做法：**乌梅洗净，放入锅中加水适量浸泡发透，加热煮至五成熟。取出乌梅，去核，将乌梅肉切碎，再放回原液中，加冰糖继续煎煮至七成熟，收汁即成。待冷却后，蘸白糖，当零食食用，每次 1 克，每日 3 次即可。

**妈妈是最好的医生：**冰糖话梅可开胃、解渴，缓解厌食症状。

山药鸡内金粥



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 疳积



疳积是一种脾胃消化功能障碍引起的慢性营养性疾病，中医认为导致疾病的原因是宝宝脾胃虚损、运化失调。对于宝宝来说，这是一种比较严重的疾病，需要引起家长的足够重视，如果没有及时治疗，对宝宝的生长发育和身体健康会造成很大的威胁，对智力发育也有影响。

## ★ 疳积的原因及如何早期发现

### ● 疳积的症状



—— 体质弱，干枯羸瘦，面色萎黄，毛发枯槁，精神不振，目无光彩，烦躁口渴，大便不调，甚至腹部胀大，青筋暴露

### ● 宝宝患疳积的原因

宝宝发生疳积，常有四种主要原因，这四种原因往往交错存在，互为因果而致病。

**1** 喂养不当，营养失调。常因母乳不足或忌口过甚，盲目

地添加营养，又怕宝宝吃不饱，便像填鸭一样给宝宝喂食物，加上宝宝没有自我节制的能力，使宝宝的肠胃负担过重、消化不良，使脾胃受到损伤，引起消化功能紊乱，渐成疳积。

**2** 饮食不节，损伤脾胃。宝宝不按时吃饭，或任意吃零食，而正餐却少吃。久而久之，脾胃受伤，消化吸收不良而成疳积。

**3** 感染寄生虫，转化为疳。感染蛔虫等寄生虫后，因虫体排出毒素，影响消化、吸收功能。

**4** 宝宝长期患有慢性疾病，反复感染，或经常呕吐、腹泻，或感染流行病等导致脾胃虚弱，气血俱虚，治疗护理不当，迁延

日久，损耗机体造成严重营养不良，渐致疳积。

### ● 宝宝患疳积的早期发现

小儿疳积发展缓慢，初期表现为食欲不振，食而不化，腹部胀满，形体消瘦，体重不增，精神不振，头发稀少，肌肉松弛，皮肤弹性比较差，饮食没有规律，缺乏食欲。宝宝面部比较消瘦，面色泛黄或者苍白，身体的某个部位或者全身的皮下脂肪逐渐减少，体重比同龄的宝宝明显要低，大便时稠时稀，智力发育比较差，抵抗力差，特别容易生病。

## ★ 疳积的预防 and 护理

### ● 疳积的预防

**1** 给宝宝喂母乳。母乳是宝宝最理想的食品。它不仅为宝宝提供了十分丰富的营养，而且容易消化吸收，母乳中还有许多抗病的免疫物质。调查发现，患疳积的宝宝多数是没有喂养母乳的宝宝。

**2** 避免过早添加辅食。过早地给宝宝添加辅食，一方面，宝宝吸吮乳房次数少了，妈妈的乳汁分泌就会减少；另一方面，也容易造成宝宝贫血。

**3** 添加辅食循序渐进。添加辅食要注意循序渐进，掌握“从少到多，从软到硬，从细到粗”的原则。当宝宝6个月的时候，开始添加辅食。这时候，除了继续用母乳喂养外，还要给宝宝加一些米汤、米糊、果汁、蛋黄、菜汁等。随着月龄的增加，宝宝长出了牙齿，胃中也有了淀粉酶，就可以适当地增加一些含钙、维生素、微量元素较多的肝泥、瘦肉泥、豆腐泥、绿叶菜等食物。

**4** 忌滥用补药。宝宝患病后，要按照医嘱用药。药物当用则用，当停则停。尤其要慎用抗生素和激素之类的药品，不要自作主张，随便给宝宝吃药。不要动不动就让宝宝吃一些补药或强化食品。对宝宝来说，最重要的营养来源是一日三餐。对于宝宝容易缺乏的几种营养素，也应该在医生的指导下补充，而且要尽量用食补的方法。

### ● 宝宝患疳积后的护理

护理方法	具体做法
按摩护理	<p>大肠穴。大肠穴位于食指端桡侧边缘，妈妈可用一根食指在此处从指尖向虎口做直线推拿按摩，每天1次，每次推200下</p> <p>脾土穴。脾土穴位于拇指螺纹面。妈妈可用一根食指在此处向掌根直推按摩，每天1次，每次推200下</p> <p>天河水穴。天河水穴位于前臂掌侧正中，自腕横纹中点至肘横纹中点成一直线推拿按摩此处，每天1次，每次推100~200下</p> <p>捏脊。双手中指、无名指和小指握成半拳状，食指半屈，拇指伸直对准食指前半段，然后顶住宝宝的皮肤，拇指、食指前移提拿皮肉，自尾椎两旁双手交替向前推直到大椎两旁，即为捏脊一遍。如此反复4次</p>
起居护理	合理安排宝宝的饮食起居，不要老待在房间里，应该定时出去晒晒太阳。还要保持房间内空气流通和清新
饮食护理	宝宝患疳积后，要吃容易消化、营养丰富的食物。多补充维生素、微量元素，多吃有食疗作用的食物，如山楂、谷芽、红枣、莲子等，合理饮食，少食多餐

## ★ 预防食谱推荐

### 丁香姜汁牛奶

适用于 18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**丁香 2 粒，姜汁 200 毫升，牛奶 250 毫升，白糖适量。

**做法：**丁香、姜汁、牛奶一同放铝锅内煮开，除去丁香加白糖少许即可。每日服 1 次，连服 10 日。

**妈妈是最好的医生：**本汤可补益脾胃、调中固肠，适用于预防小儿疳积。

丁香姜汁牛奶



### 红薯小米粥

适用于 10  
个月以上的  
宝宝

**材料：**小米 50 克，红薯 30 克，红糖适量。

**做法：**将红薯去皮切成小块，和小米加适量水，小火慢慢熬成粥，食用时加红糖调味。

**妈妈是最好的医生：**此粥补中益气、和脾益肾，适用于消化不良、食欲不佳，可预防和改善小儿疳积及病后体弱。

### 西红柿山药汤

适用于 1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**西红柿 150

克，山药 1 根，葱、食用油、盐各适量。

**做法：**① 西红柿洗净切块，山药去皮、洗净、切片；葱切成葱花。

② 锅内倒入油，油热后放入西红柿，炒一会儿，再放入适量水，烧开后改小火，煮 2~3 分钟。

③ 放入山药、盐，翻匀，继续煮 30 分钟后，出锅，撒入葱花即可。

**妈妈是最好的医生：**西红柿有清热解毒、健胃消食的作用，山药也有助消化的作用。此汤对预防宝宝疳积有一定作用。



## ★ 调养食谱推荐

### 莲子糊

适用于 15 个月以上的宝宝

**材料：**莲子（去芯）10 克，芡实、山药干各 20 克，白糖适量。

**做法：**将莲子、芡实、山药研成细末后和匀，先取 25 克，用凉开水加糖调匀，再加入剩下的细末用沸水冲为糊状。

**妈妈是最好的医生：**本品健脾和胃，适用于小儿疳积，可当主食食用。



### 粟米山药粥

适用于 15 个月以上的宝宝

**材料：**粟米 50 克，淮山药 25 克，白糖适量。

**做法：**① 将粟米淘洗干净；山药去皮，洗净，切成小块备用。

② 锅置火上，放入适量清水，下入粟米、山药块，用小火煮至粥烂熟。

③ 放入白糖调味即成。

**妈妈是最好的医生：**粟米性凉味咸，有除热，解毒，防治脾胃虚热、反胃呕吐，消渴，止泻的功效。宝宝经常食用此粥，可缓解疳积症状。



### 山药莲肉麦芽糊

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**淮山药干 15 克，莲子肉 6 克，麦芽 30 克，茯苓 15 克，大米 200 克，白糖适量。

**做法：**上述各味混匀，共磨成粉末，每次取适量，加水调匀再煮成糊。

**妈妈是最好的医生：**温热食用，每日 3 次，连食 2~3 日。可健脾止泻，开胃进食，故适用于小儿疳积。2 岁以下的宝宝酌减。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 小儿胃炎



胃炎又称胃黏膜炎，是由于物理性、化学性及生物性有害因子作用于人体，引起胃黏膜发生的炎症性病变。小儿胃炎占小儿胃病的80%左右，年龄不同，症状表现也不同，一般可分为急性胃炎和慢性胃炎两种。

### ★ 小儿胃炎的原因及如何早期发现

#### ● 胃炎的症状



- 反复腹痛、厌食、恶心、呕吐、打嗝等
- 呕吐剧烈时可吐出黄色胆汁或呕吐物带血丝
- 伴有腹泻等症状，严重时可引起上消化道出血

#### ● 小儿胃炎的发病原因

引发小儿胃炎的因素主要有以下几点：

**1** 饮食习惯。有规律的、健康的饮食是身体健康的保证。有的宝宝喜欢吃过冷或过热的食物，这都会刺激到胃黏膜，日积月累，

则容易引发小儿胃炎。

**2** 卫生习惯。如果宝宝不爱刷牙，没有养成饭前便后洗手的习惯，则极易导致幽门螺杆菌的侵入，最终使胃黏膜受到损伤。

**3** 营养不良。宝宝过分偏食、挑食，都会影响身体对各种营养物质的吸收，同时对胃功能也会产生不利影响。

**4** 过分劳累与精神紧张。宝宝游戏的时间过长，精神上高度紧张，都会造成胃部神经性缺血和消化不良，有碍胃部健康。

**5** 用药不当。许多家长在宝宝生病时，凭个人经验让宝宝吃药。而这些药物中可能含有对胃黏膜有刺激作用的成分，会导致胃黏膜受损。

#### ● 小儿胃炎的早期发现

急性胃炎多与饮食不当有关，如饮食无节制、大量吃零食、冷热不均、过饱过杂等，均可诱发急性胃炎；还有细菌感染、药物作用、应激状态等因素。急性胃炎起病急，表现为腹饱胀、疼痛、打嗝、恶心及呕吐，呕吐物可带血呈咖啡样。

慢性胃炎指宝宝反复腹痛，多为持续隐痛或阵发性痉挛腹痛，有的可发生在餐前或餐后，有的可发生在夜间。主要症状有上腹部或腹周反复疼痛，常伴有呕吐、饱胀、恶心、食欲不振，严重时影响活动及睡眠，多在饭后感到不适，进食不多但觉得过饱，常因冷食、硬食、辛辣或其他刺激食物引起病症加重。

## ★ 小儿胃炎的预防 and 护理

当宝宝突然腹痛且反复发作或经常性腹痛时，父母应该带宝宝去医院做系统的检查。查明原因后，再配合医院的治疗采取相应的护理措施。

### ● 小儿胃炎的预防

小儿胃炎的形成与宝宝的不良饮食习惯有很大关系，因此要预防小儿胃炎，家长应纠正宝宝的不良饮食习惯，不要让宝宝多吃冷饮、零食。父母给宝宝吃的食物要“细、软、嫩、烂”，多给宝宝吃一些有助于消化的食品，如山药、扁豆、薏米等，不要只吃大鱼大肉。父母若发现宝宝出现原因不明的腹痛，同时伴有食量减少、身形消瘦和上腹部压痛的症状，应想到是否患了胃炎，要带孩子去医院检查，以免病情加重。

### ● 小儿胃炎的护理

护理方法	具体做法
饮食护理	宝宝饮食应定时定量，培养良好的饮食习惯，不挑食、不偏食、不过饥或过饱；循序渐进地添加相适应的辅食，避免过多过杂。饮食应富有营养、易消化，不吃过多的冷饮，少吃零食或糖果等，不宜吃酸性食物
生活起居护理	保证充足的睡眠和休息。父母要从小训练宝宝定时自动入睡。合理安排生活和学习，多休息、多睡觉
服药护理	按时服药，宝宝拒服时切忌训斥，可将药与甜食交替喂服，避免呕吐
病情观察	注意宝宝腹痛的时间、部位、伴发症状以及与寒暖、饮食的关系。若出现剧烈呕吐、呕血、黑便，应及时告知医生
心理护理	宝宝患病后，易产生紧张与恐惧的心理，父母应该做好耐心的心理疏导工作，消除宝宝的恐惧心理，和宝宝交流语言应温和，取得宝宝的信任和合作，使其易于接受治疗。根据宝宝的年龄与病情，准备玩具和画册，使其精神愉快，安心休养
其他护理	配合针灸、按摩、捏脊疗法。严重呕吐者，可针刺足三里、内关等穴（切忌自行操作）

## ★ 预防食谱推荐

### 土豆蜂蜜汁

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**新鲜土豆（未发芽）、蜂蜜适量。

**做法：**将土豆洗净后，切小块，放入榨汁机中榨汁，加入蜂蜜调匀，每天早晨空腹服 1~2 匙，连续服 10~20 天。

**妈妈是最好的医生：**胃炎是现代医学名称，中医根据其症状表现取名为“胃脘痛”，多与体质较弱、外感、伤食、情志失常等有关，其基本治疗原则为健脾理气、和胃止痛。此汁可以起到固表敛汗、养胃健脾的功效，有助于小儿胃炎的预防。也可用于辅助治疗胃及十二指肠溃疡疼痛，痛止住后还须继续服 1 个月。

### 柚子皮茶

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**老柚子皮 10 克，细茶叶 6 克，姜 2 片。

**做法：**将以上三味煎水，代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**此茶可防治呕吐、腹泻、胃脘痛、腹痛。



### 韭菜蛋丝

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**韭菜 200 克，鸡蛋 2 个，盐、植物油、香油各适量。

**做法：**① 韭菜择洗干净，放入沸水中焯一下，挤干水分，切成长段，用盐拌匀，挤出盐水放入盘内。

② 鸡蛋敲入碗中，加少许盐搅拌均匀，放入油锅摊成蛋皮，取出切丝。

③ 蛋丝和韭菜混合，加入香油搅拌均匀即可。

**妈妈是最好的医生：**韭菜性温味甘，有温补肝肾的功效；鸡蛋具有养心安神、补血、滋阴润燥的作用。宝宝经常食用这道菜对慢性胃炎有很好的预防和食疗作用。

### 花椒鱼糜豆腐

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**鲢鱼 100 克，豆腐 250 克，花椒 3 克，清汤、盐、植物油各适量。

**做法：**将鲢鱼（背及腹为佳）去骨打成鱼糜，豆腐切碎，花椒研碎。将三者油锅中煸炒一下后，加清汤、盐煮几分钟盛起即成。

**妈妈是最好的医生：**这道菜有温中、和胃、健脾的作用，可常吃，对胃炎有预防和缓解作用。



## ★ 调养食谱 推荐



### 豆蔻馒头

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**白豆蔻粉 30

克，面粉 1000 克，发酵粉 50 克。

**做法：**面粉与发酵粉用温水和成面团，待面醒发后，撒入豆蔻粉，揉匀，制成馒头坯。上笼用大火蒸约 15 分钟至熟。

**妈妈是最好的医生：**此馒头散寒止痛，适用于胃虚寒导致的胃炎、胃痛。

### 莲子薏米粥

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**莲子、糯米、薏米各 50 克，红糖 15 克。

**做法：**莲子用开水泡胀，剥皮去心，研碎，放入锅后加水煮 30 分钟，加粳米及薏米煮开，小火煮至粥烂，放红糖后食用。

**妈妈是最好的医生：**该粥适合症见中上腹疼痛、消瘦、食欲不振、舌苔腻的慢性胃炎。宝宝经常食用可缓解胃炎。

### 桂圆红枣糯米粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**糯米 50 克，桂圆干 30 克，红枣 25 克，枸杞子 5 克，白糖适量。

**做法：**① 将糯米浸泡 4 个小时。  
② 锅内倒水，放入桂圆干，煮至水开。  
③ 将泡好的糯米放进锅内，再加入红枣、枸杞子，小火煮 45 分钟，出锅前加入白糖即可。

**妈妈是最好的医生：**早晚服用，该粥有温胃调补的功效，适用于慢性胃炎。

桂圆红枣糯米粥



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 肠痉挛



顾名思义，“肠痉挛”就是肠子“抽筋”引起的一时性的剧烈疼痛。一般突然发作，发作过后检查不出什么异常。肠痉挛是夏季宝宝常见的急腹症，多无固定的疼痛部位，有时比较轻，有时疼痛难忍。中医将肠痉挛分为寒凝气滞性和乳食内积性两大类。大多可以自然缓解。

## ★ 肠痉挛的原因及如何早期发现

### ● 肠痉挛的症状



### ● 肠痉挛的原因

**1** 饮食不当。如宝宝过多食用生冷食品、暴饮暴食、喝奶过多，或因食物中含糖量太高而引起肠内积气、消化不良等。

**2** 气候变化。如腹部受凉或在骤冷的刺激下，导致宝宝的血管收缩，供血不足，引起肠痉挛。

**3** 体质原因。有的宝宝可能对牛奶或某些食物过敏，家长喂食后，宝宝出现肠痉挛。

**4** 其他原因。肠寄生虫毒素的刺激以及饭前、饭后剧烈的运动等均可诱发肠痉挛。

上述的几种诱发因素都可能引起肠壁暂时性缺血，或导致副交感神经兴奋，使肠胃的平滑肌痉挛，从而引起腹痛。

### ● 肠痉挛的早期发现

肠痉挛是小儿急性腹痛中最常见的情况，是由于肠的平滑肌阵阵强烈收缩而引起的阵发

性腹痛。家长可从宝宝哭闹的程度和强度来了解宝宝是否患了肠痉挛。

宝宝肠痉挛发作时，主要表现为出现连续、难以安抚的哭闹，但每次哭闹时间不长，可伴有面颊潮红、身体来回翻滚、双下肢蜷曲，呕吐等症状。

宝宝腹痛的位置一般不固定，宝宝哭闹的时候，家长检查宝宝腹部时能看到宝宝的腹部隆起，但无腹肌紧张症状。

宝宝肠痉挛发作时，疼痛可因身体排气或排便而暂时停止，这时宝宝的精神状态会恢复良好，可以正常进食，但不久又会发作。

## ★ 肠痉挛的预防和护理

### • 肠痉挛的预防

健康、合理的饮食是预防小儿肠痉挛的最好方法，家长要控制宝宝的食量，防止宝宝暴饮暴食，而且不能过多食用冷饮。

有的宝宝腹痛可能与对牛奶过敏有关，因此，当宝宝反复发生肠痉挛时，家长可以试着暂时停止给宝宝喂食牛奶，可改用豆浆或其他代乳品，并进行观察。

妈妈给宝宝喂奶的时候要注意喂奶量，不可过多，给宝宝冲奶粉时，也不宜加糖。

注意天气变化，做好宝宝腹部的保暖，防止因腹部受凉引发肠痉挛。

如果宝宝有肠道寄生虫，家长应在医生指导下，给宝宝口服相关的驱虫药物。

### • 肠痉挛的护理

当宝宝出现肠痉挛时，家长不必惊慌失措，应保持冷静，仔细观察宝宝哭闹的强度、持续时间及伴随症状。

如果宝宝的哭闹与肠痉挛有关，但哭闹并不剧烈，可将宝宝抱在怀中，或让宝宝俯卧于枕头或父母的膝上，给宝宝喂食些温开水，也可将双手搓热，在宝宝的腹部轻轻按摩，也可以在宝宝腹痛时用热水袋热敷。保证宝宝在保暖的条件下入睡，一般宝宝醒来后，可因体内气体排出体外而恢复正常。

如果宝宝经常发生肠痉挛，但每次发作都不剧烈的话，家长可以在饮食上进行调整，如果宝宝还在母乳喂养期，那么要避免选择牛奶、奶制品、鱼和蛋等容易导致宝宝机体过敏的食物；人工喂养的宝宝可以选用水解酪蛋白的配方奶，其对因消化不良造成的肠痉挛有改善作用。

妈妈每次给宝宝喂食的时候，要注意宝宝的食入量。不能让宝宝过多、过急地喝奶。给宝宝选奶嘴的时候，可选用带有排气功能且气孔大小合适的奶嘴，这样

可以避免宝宝在喝奶喝水时因奶嘴气孔过大吸入大量的气体导致肠痉挛。

如果宝宝起病急、症状比较严重，或者家长不能根据宝宝的症状确定是否为肠痉挛，一定要及时带宝宝到医院检查，不要给宝宝随使用药，以免掩盖病情，延误治疗。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

如果宝宝只是普通的肠痉挛，随着宝宝年龄的增长和体质的增强，会自行痊愈。遇到宝宝阵发性腹痛且疼痛不止，超过1个小时以上时，应立即送往医院就诊。查明宝宝腹痛的原因后，再配合医院的治疗进行护理。必要时需要进行腹部立位平片、钡餐透视、B超或胆道造影检查。

## ★ 预防食谱推荐

### 生姜韭菜生菜汁

适用于 15 岁以上的宝宝

**材料：**生姜 20 克，韭菜、生菜各 50 克。

**做法：**将上述所有材料榨汁，直接饮用。

**妈妈是最好的医生：**韭菜可温胃止痛，生菜可镇痛，生姜性热。三者合用，可预防肠痉挛。



### 香菇乌贼骨饮

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**香菇 10 克，乌贼骨粉 3~6 克，生姜 3 片，胡椒粉 1.5~3 克，醋 5~10 毫升。

**做法：**将前 3 种材料加水煎煮，去渣留汁，加胡椒粉、醋，趁热饮用。

**妈妈是最好的医生：**此饮品可益气和血、温中和胃，适用于预防肠痉挛。



### 山楂糊

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**山楂 100 克，蜂蜜 50 克。

**做法：**将山楂洗净，去掉果核；将洗净去核的山楂放入砂锅内，加入适量水，煮至呈糊状时加入蜂蜜，搅拌均匀后，稍煮片刻，收汁即可。

**妈妈是最好的医生：**本品可温胃、消食、止痛，适用于预防肠痉挛。



## ★调养食谱推荐



### 金橘炒谷芽饮

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**炒谷芽 15 克，金橘 2~3 枚，白糖适量。

**做法：**① 将金橘洗净，压扁。

② 将炒谷芽放入砂锅内，加冷水 200 毫升，浸泡片刻。煎煮 10 分钟后，再放入金橘煮 5 分钟，将汁液滤出，再加水煎 1 次，将两次汁液合并，加入少量白糖，当茶饮。

**妈妈是最好的医生：**炒谷芽味甘、性平，治宿食不化、胀满、泄泻、不思饮食。金橘有理气和胃的作用。此汤有健脾、理气的功效，对由肠道产生气体过多而导致的小儿肠痉挛颇有疗效。

### 蒜汁

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**生大蒜 100 克。

**做法：**生大蒜去皮后放入榨汁机中榨汁，加适量温开水冲服。

**妈妈是最好的医生：**该饮品适用于肠痉挛引起的腹痛。

### 砂仁止痛汤

适用于2岁半以上的宝宝

**材料：**砂仁 5 克，白芍 10 克，香附、枳壳、佛手、麦芽各 15 克。

**做法：**上述材料一起用水煎煮 30 分钟，每日 1 剂。分 2~3 次服用。

**妈妈是最好的医生：**此汤适用于小儿虚寒性肠痉挛腹痛。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病





## 宝宝需要接种哪些疫苗

接种疫苗是为了预防可能造成死亡或终生疾患的重大疾病发生而采取的措施。按时接受疫苗接种，可以有效帮助宝宝对抗病毒。疫苗有国家计划内疫苗和计划外疫苗两种，计划内的疫苗最好都接种，计划外的疫苗要结合宝宝自身状况有选择地进行接种。

国家计划内疫苗有卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻疹疫苗、麻腮风疫苗、乙脑疫苗、流脑疫苗、甲肝疫苗等。接种后可以预防结核病、乙型肝炎、小儿麻痹症、百日咳、白喉、破伤风、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、甲型肝炎等多种传染病。除了白破疫苗、流脑疫苗、甲肝疫苗和麻腮风疫苗在1岁以后接种外，其他都在1岁以内接种。

出生后24小时要注射卡介苗和乙肝疫苗第1针，满月时注射乙肝疫苗第2针，2个月时口服脊

髓灰质炎疫苗糖丸第1丸，3个月时注射百白破疫苗第1针、服脊髓灰质炎疫苗糖丸第2丸，4个月时和5个月时注射百白破疫苗第2、3针，4个月时服脊髓灰质炎疫苗糖丸第3丸，6个月时注射乙肝疫苗最后一针、白破疫苗第1针，8个月时注射麻疹疫苗及乙脑疫苗第1针，10~12个月期间进行流脑疫苗第1针接种，3个月后接种第2次。

计划外疫苗对宝宝的成长同样很重要，只是目前国家由于种

种原因未能实行免费接种，因此，需要家长根据宝宝自身状况进行选择接种。

计划外疫苗能够预防一些宝宝易感而且危害较大的传染病，例如B型流感嗜血杆菌结合疫苗（HIB）预防相应感染引起的肺炎、脑膜炎等传染病；肺炎疫苗预防相应感染引起的肺炎、中耳炎等疾病；水痘疫苗预防水痘及其并发症如皮肤感染、肺炎和脑炎；轮状病毒疫苗预防相应感染引起的秋季腹泻等。



接种疫苗可以刺激宝宝的机体产生抗体，对宝宝来说是一种有效的保护措施。



## 第四章 常见传染病 的预防、调养方案

由于宝宝自身免疫功能低下，因此感染性疾病的发生率较成人高。各种感染性疾病，如各种肠炎、流行性脑脊髓膜炎、结核病、麻疹、水痘及各种肠道寄生虫病，成为宝宝成长过程中的常见病和多发病，严重影响了宝宝身心的健康发展。做好常见传染病的预防和调养，是父母的重要工作。

# 百日咳



百日咳是一种宝宝常见病，又称顿咳，是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病。如未得到及时有效的治疗，病程可长达数月，故称“百日咳”。本病传染性很强，常引起流行。患病宝宝的年龄越小，病情越重，并可引发肺炎、脑炎等。百日咳的病程较长，一般可分为前驱期、痉咳期和恢复期三个阶段。

## ★ 百日咳的原因及如何早期发现

### ● 百日咳的症状



——阵发性、痉挛性咳嗽伴有深长的“鸡鸣”样吸气性吼声

### ● 百日咳的发病原因

百日咳主要是通过飞沫传染的。宝宝一旦感染百日咳杆菌及其内毒素，下呼吸道的黏膜便会产生炎症，并产生大量黏稠的脓状渗出物，使宝宝发出类似公鸡

打鸣一样的特殊声音。有时宝宝会不停地咳，甚至出现呼吸困难、面红耳赤、舌向外伸、身体弯曲成团、两眼突出、眼红流泪等症状。

### ● 百日咳的早期发现

本病初起时，症状与一般伤风感冒很相似，仅表现为发热、打喷嚏、咳嗽等，很容易被父母当作感冒而误治。但实际上只要对宝宝细心观察就可以发现它与感冒的诸多区别：

- 随着感冒症状的消退，咳嗽逐渐加重。
- 咳嗽的特点是晚上重，白天轻，有阵发性咳嗽的趋势。
- 咳嗽常伴呕吐。
- 咳嗽重而体征少。
- 血液检查报告单里，白细

胞总数增高及淋巴细胞明显增高。

- 有百日咳接触史。
- 新生儿或小宝宝有原因不明

的阵发性青紫、呼吸暂停。

通过对宝宝病情的观察，可以避免百日咳引发以下并发症：

**1 肺炎：**如果百日咳的宝宝出现体温升高、气急、鼻翼翕动、烦躁不安及口唇青紫，应怀疑已经并发肺炎。如果检查发现肺部出现啰音且X线检查见肺炎病变可确诊并发肺炎。肺炎是小儿百日咳最常见的并发症，主要为其他细菌或腺病毒继发感染，可发生于病程的任何时候，以阵咳期较多见。当百日咳合并肺炎时，阵咳可暂停或减轻。此外，还可并发肺不张、肺气肿、纵隔气肿

或皮下气肿及心功能不全等。

**2 脑病：**百日咳病人出现惊厥、昏迷等应考虑并发脑病，严重者出现呼吸衰竭，甚至死亡。主要见于 2 岁以下宝宝，由于严重阵咳引起脑组织缺氧、充血、水肿、脑血管痉挛或出血所致。

## ★ 百日咳的预防和护理

### • 百日咳的预防

预防百日咳应做到以下几点：

**1** 患百日咳的宝宝应进行 40 天左右的隔离治疗，与患者有过密切接触的容易感染的宝宝可口服新诺明、红霉素 3~5 天。

**2** 1 岁以下未接种疫苗的宝宝，如接触过百日咳患者，可用百日咳免疫球蛋白进行肌肉注射，每次 2.5 毫升。必要时每周注射 1 次，连续注射 2~3 次。

**3** 按时让宝宝接种百白破疫苗，每月 1 次，必须完成 3 次接种，才能得到自动免疫。

### • 百日咳的护理

当宝宝出现阵发性的咳嗽时，家长要注意观察宝宝是否连声咳嗽，咳后是否伴有鸡鸣般的回声，如果是的话，父母要赶紧带宝宝去医院治疗。医生确诊后，再配合医院的治疗做相应的护理。

护理方法	具体做法
对宝宝进行严格的隔离	自起病开始对宝宝进行隔离，为期 7 周；在家中最好让宝宝单独居住一个房间；居室需经常通风换气，注意清洁卫生
保证宝宝睡眠充足	要防止感受风寒，勤洗晒衣被，保持清洁。发病后，要注意休息，保证睡眠
注意饮食护理	要保证宝宝每天热量、液体量、维生素等的摄入量。应该给宝宝吃富有营养、易于消化的食物，多吃一些含维生素多的水果和蔬菜。如果妈妈的奶汁稠，可在奶中加入米粉，这可以减少呛咳。一般在痉咳后进食为宜，食物温度要适宜，过凉过热的饮食都可导致宝宝咳嗽和呕吐
及时给宝宝排除痰液	可以给宝宝吃一些能稀释痰液的药物，以便痰液咳出，但咳嗽反应重的宝宝及 2 岁以下的宝宝不宜使用。严重的痰涎阻塞，要用吸痰器将分泌物吸出。宝宝呕吐时要把他的头转向一侧，最好抱起或坐起，以免呕吐物呛入宝宝气管
保持宝宝口腔清洁	呕吐后要及时给宝宝漱口，清洗口腔，喂白开水可达到清洁口腔的目的，以免宝宝发生口腔溃疡
密切关注宝宝的病情	宝宝发生呼吸暂停、惊厥时，要给予人工呼吸（有条件可使用呼吸机）、吸痰，惊厥时要用止惊药，并送医院诊治



## ★ 预防食谱 推荐

### 大蒜白糖饮

适用于 18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**蒜瓣 15 克，  
白糖 30 克。

**做法：**将蒜瓣捣烂，加白糖，放入杯中，冲入沸水，浸泡 5 小时。

**妈妈是最好的医生：**大蒜性温味辛，有抗菌消炎的作用。宝宝初咳期每天 1 剂，分 3 次服用，连服四五天，可预防和缓解咳嗽。



### 大蒜糯米粥

适用于 18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**糯米 50 克，  
大蒜 30 克。

**做法：**① 将大蒜去皮，入开水锅中焯水捞出；糯米淘净。

② 锅中加入适量清水，下入糯米，大火煮开，煮至米开花，再将大蒜放入锅中，煮成粥。

**妈妈是最好的医生：**此粥暖脾胃、行滞气、杀菌止痢，对于各种细菌引起的流行性疾病有一定的预防功效。



### 枇杷茶

适用于 1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**干枇杷花 6  
克，薄荷叶 1 克。

**做法：**将干枇杷花与薄荷叶洗净，放入砂锅中，倒进适量沸水，先浸泡 5~10 分钟，再开火炖开即可。当茶饮，当天服完。

**妈妈是最好的医生：**本品花香浓郁，可清热下气，治热咳痰多和呕逆口渴，主要适用于预防百日咳引起的咳嗽和哮喘等症。

### 花生红糖饮

适用于 15  
个月以上的  
宝宝

**材料：**花生仁 50 克，  
红糖适量。

**做法：**① 花生仁洗净，沥干备用。

② 将花生仁放入锅中，加入适量清水，大火煮沸，转小火煮至花生仁熟软，加入红糖继续煮 3 分钟即可。

**妈妈是最好的医生：**花生仁性平味甘，具有醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳的功效。宝宝经常饮用此饮品，可预防百日咳。

## ★ 调养食谱 推荐

### 三汁饮

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**鸭梨、萝卜、枇杷各 300 克。

**做法：**以上材料洗净、去皮、切小块，榨汁饮服。

**妈妈是最好的医生：**本方可清热消炎、润肺止咳，主要适用于小儿百日咳。

三汁饮

### 白糖鸡苦胆

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**新鲜鸡苦胆 1 个，白糖适量。

**做法：**将鸡苦胆洗净，取胆汁。在胆汁中加白糖适量，开水送服。1~2 周岁的宝宝，2 日服 1 个；2 周岁以上宝宝，每日 1 个。

**妈妈是最好的医生：**鸡苦胆有清肺止咳平喘、清热解毒的功效，能治疗百日咳。家长在给宝宝服用时，一定要用健康鸡的苦胆，控制服用的剂量。



### 白萝卜橄榄饮

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**白萝卜 200 克，橄榄 25 克。

**做法：**将白萝卜、橄榄洗净，放入锅中，加适量水煎汁，代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**萝卜有化痰热、止咳嗽的食疗功效，橄榄有清肺利咽、解毒的作用。此饮品适用于百日咳后期脾胃虚弱仍有干咳的宝宝。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

## 幼儿急疹



幼儿急疹是人类疱疹病毒 6 (HHV-6) 或人类疱疹病毒 7 (HHV-7) 引起的一种宝宝急性传染病，是幼儿时期常见的发疹性热病。本病多见于冬、春两季，一般常发生于 6 个月至 2 岁的婴幼儿。传染性虽不大，但发现后也应注意隔离。

### ★ 幼儿急疹的原因及如何早期发现

#### ● 幼儿急疹的症状

皮疹多为不规则的玫瑰斑点或斑丘疹，压之退色。同时伴有枕骨下和颈后淋巴结肿大，但无压痛



——起病急，发高热，但宝宝精神好

——发热 3~5 日后体温骤降，皮疹随之而出，开始出现于颈部与躯干，很快波及全身

#### ● 幼儿急疹的发病原因

幼儿急疹由病毒引起，通过唾液飞溅而传播，冬春季节发病较多。由于宝宝身体较弱，抵抗力相对较差，一旦接触过幼儿急疹患儿就极有可能感染。患过此病后，一般不再患第 2 次。

#### ● 幼儿急疹的早期发现

幼儿急疹发病很急，宝宝突然高热，热度一般为 39~40℃，有时甚至达到 41℃，但宝宝的精神状态良好，高热持续 3~5 天后周身出现红色皮疹。通常皮疹为淡玫瑰红色，直径为 2~4 毫米。

皮疹主要集中于头额、颈部及躯干，四肢相对较少，肘膝以下及掌跖部多无皮疹。24 小时内皮疹出满，一到两天后皮疹开始消退，不留色素沉着及脱屑。

发热时宝宝可出现不想吃奶的情况，也可出现不同程度的腹泻，有的还会出现恶心和呕吐，这些症状会随着体温下降而好转。部分宝宝可出现便秘。

常见颈周围淋巴结肿大，但无压痛，热退后往往持续数周才逐渐消退。

识别本病主要依靠宝宝的年龄、突然高热及热退疹出。本病特点是白细胞减少，淋巴细胞增多以及病程短。在皮疹未出之前，

识别较困难。如果宝宝除发热外情况良好，无其他神经症状，应考虑是本病。

## ★ 幼儿急疹的预防和护理

### • 幼儿急疹的预防

由于本病传染性不大，仅在婴儿病室中偶尔流行，因此在托幼机构中，与已患病的宝宝接触过的宝宝应在 10 日内注意观察其情况。如果出现高热，应及时就诊，并暂时进行隔离。

### • 发生幼儿急疹时的护理

目前对于幼儿急疹没有特殊的治疗方法，主要是加强护理。

幼儿急疹多数在一周左右就可以消退，一般不需要用药。护理时注意保持通风良好，切忌捂着，以防发生合并感染。

在饮食方面要注意营养均衡，如果宝宝胃肠不适要停止吃辅食，吃奶和米粉就可以。

护理方法	具体做法
让宝宝充分休息	宝宝需要充分休息，房间要安静，空气要新鲜，被子不能盖得太厚太多
保持宝宝皮肤清洁	经常给宝宝擦去身上的汗渍，以免着凉
及时更换宝宝的尿布	宝宝大小便后一定要及时更换尿布，以免感染
尿布的质量要过关	给宝宝用的尿布最好是质地松软的纯棉布，且不能带有深色系染料，以免刺激宝宝的屁股
注意隔离	宝宝患病期间尽量减少户外活动，注意隔离，避免交叉感染
多给宝宝补充水分	多给宝宝喝开水或果汁，有利于出汗和排尿，促进毒物排出。对于已断奶的宝宝应给予清淡易消化的流食或半流食。如果宝宝食欲不佳不要过分勉强，以免导致厌食，加重病情
物理降温	宝宝高热时采用头部冷湿敷，或酌情给予退热药。体温超过 39℃ 时，可给宝宝洗温水浴，或者用温水擦身。防止宝宝因高热引起惊厥
培养宝宝良好的大小便习惯	教宝宝大小便时应及时告诉家人进行处理

### • 什么情况下要带宝宝看医生

如果宝宝接触过幼儿急疹患儿，父母应在 10 天内注意观察宝宝的情况，如果出现高热，应及早请医生诊断（因为脑膜炎与幼儿急疹的初期表现非常相似），并配合医生的治疗做好相应的护理。



## ★调养食谱推荐

### 西瓜翠衣水

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**翠衣（去掉绿色硬皮的西瓜皮）100 克。

**做法：**锅置火上，加入适量清水，放入翠衣，煎水饮用。

**妈妈是最好的医生：**翠衣性凉味甘，有消暑解热、止渴的作用。宝宝经常饮用此水，对幼儿急疹有很好的疗效。



### 蒲公英绿豆汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**蒲公英、绿豆各 30 克，白糖适量。

**做法：**① 蒲公英加水煮半小时，去渣取汁。

② 加入绿豆，煮至豆烂，加白糖调味即可。喝汤吃豆。

**妈妈是最好的医生：**蒲公英性寒味苦，有清热解毒、消痈散结的功效。每天饮用，连饮 3 日，对幼儿急疹有很好的疗效。

### 金银花粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**粳米 50 克，金银花 15 克，白糖 10 克。

**做法：**① 粳米洗净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

② 将金银花择洗干净。

③ 锅内加入冷水、粳米，先用大火煮开，再改用小火煮至粥将好时加入金银花，煮开后用白糖调味即可。

**妈妈是最好的医生：**金银花性寒味苦，具有清热解毒、疏散风热的作用。宝宝食用此粥，可退热。



## 甘蔗荸荠饮

适用于 1  
岁以上的  
宝宝

**材料：**甘蔗 500 克，  
荸荠 10 枚。

**做法：**将甘蔗去皮，切小块，榨汁。  
荸荠洗净，去皮，切小块，亦榨成汁。  
两者调匀后代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**此饮品疏风清热，适用于幼儿急疹高热期饮用。



## 百合麦冬粥

适用于 2  
岁以上的  
宝宝

**材料：**百合 30 克，  
麦冬、沙参各 9 克，粳米 50 克，  
桑葚 10 克，桂圆肉 6 克，冰糖适量。  
**做法：**将除冰糖外的材料放入锅中，  
加水煮成粥，食用时加适量冰糖。

**妈妈是最好的医生：**此粥有生津止渴、清肺养胃的功效。宝宝每日食用 2 次，对因幼儿急疹引起的口渴咽干或干咳少痰有很好的疗效。



## 芦根白茅根饮

适用于 2  
岁以上的  
宝宝

**材料：**鲜芦根、鲜  
白茅根各 100 克。

**做法：**芦根、白茅根洗净，一起煎水代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**芦根性寒味甘，有清热生津、除烦止呕的作用。白茅根性寒味甘，有清热、止渴的功效。宝宝每天饮用可缓解幼儿急疹的症状。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 麻疹



麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过麻疹患者咳嗽、喷嚏等飞沫传播。6 个月到 5 岁的宝宝最易感染。宝宝一经感染，多数在 10 天左右发病。

## ★ 麻疹的原因及如何早期发现

### ● 麻疹的症状



——第 1 天或第 2 天，会有发热、流涕、眼睛红而盈泪的症状，也可能出现腹泻  
第 3 天，体温下降，口腔黏膜出现白色斑点  
第 4 天到第 5 天，体温又上升，出现皮疹

### ● 麻疹的致病因素

麻疹主要由麻疹病毒引起，一旦宝宝接触过麻疹患儿便会受到感染。在未接种麻疹疫苗之前，发病年龄多在 6 个月至 5 岁，并且症状典型，常可造成流行。在广泛接种麻疹疫苗之后，发病年龄后移，症

状轻且不典型，呈散发性。麻疹患者和带麻疹病毒者是本病的主要传染源，麻疹病毒生存在上呼吸道，咳嗽和打喷嚏喷出的飞沫带有大量的麻疹病毒。在出疹的前 5 日和后 5 日传染性最大。宝宝如果未接种过麻疹疫苗又未出过麻疹，吸入了空气中的麻疹病毒，就可能传染上麻疹。

### ● 宝宝患麻疹的早期征兆

麻疹通常分为前驱期、出疹期、恢复期三个阶段。

病初很像伤风感冒，发热 2~3 日后，在宝宝口腔内第一磨牙位置的颊黏膜上出现许多白色针尖大小的斑点，周围有红晕，称为“麻疹黏膜斑”，这是诊断麻疹的重要依据。开始只有几个，而且非常小，

如光线不好很难发现，因此家长如果怀疑宝宝患麻疹，应在自然光线或日光灯下仔细观察。只要发现这种斑，就可以说宝宝已患了麻疹。

发热 3~4 日后，宝宝身上开始出疹子，皮疹最先出现在额头及耳后，呈红色斑点，微微隆起，逐渐向头部及身体扩散，斑点也越来越大，并且彼此连接在一起。第 6 天，皮疹开始消退，通常到了第 7 天时，所有症状都会消失。皮疹由红色转为棕褐色。退疹时体温开始下降，全身症状好转，宝宝的精神、胃口也开始好转，出过皮疹处的皮肤出现麦麸样脱皮，并留下棕色瘢痕，这种瘢痕须经过 1~2 周后才可消失。

## ★ 麻疹的预防 and 护理

### • 麻疹的预防

1 父母应按规定带宝宝到当地卫生防疫部门接种麻疹疫苗。

2 对麻疹患者应做到早发现、早隔离、早治疗。发现宝宝患麻疹后应立即向当地卫生防疫部门报告，并及时隔离。麻疹患儿的隔离时间为出疹后 6 日。如果宝宝并发肺炎，隔离时间可延长至出疹后 10 日。

3 疾病流行期间，不要带宝宝到人口密集场所。

4 加强消毒工作。由于麻疹病毒一旦离开人体很快就会失去致病力，因此居室只要按时开窗通风就能达到消毒的目的。虽然麻疹病毒可经宝宝的大小便和眼分泌物排出，但通过这些排泄物间接传染的概率很小，没必要进行其他消毒处理。只要把宝宝的衣服洗烫后晒干，将被、褥和玩具、文具放在日光下暴晒就能达到消毒的目的。

### • 麻疹的护理

如果宝宝接触过麻疹病人，并伴有发热、咽红等上呼吸道症状和畏光、流泪等症状，父母应将宝宝及时送往医院治疗。医生查明原因确诊后，父母再配合医生的治疗做相应的护理，以便宝宝早日康复。

护理方法	具体做法
注意隔离	对宝宝进行隔离，直到痊愈。让宝宝充分休息。室内应保持安静，空气应新鲜湿润。防止强光刺激宝宝的眼睛。多给宝宝喝水，最好喝芦根水，以利于清热解毒
密切观察宝宝的病情	宝宝如出现皮疹突然隐退、咳嗽明显加重、呼吸急促等状况时，要考虑宝宝发生了并发症，应立即送往医院治疗
发热的护理	出麻疹时，发热是机体的一种反应，有利于透疹，所以在一般情况下不用退热止痛药，以免导致出疹不畅，甚至继发肺炎、心衰等并发症。急性期宝宝如有高热，应用温水给宝宝擦浴等来降温
饮食护理	宝宝应吃易消化又富有营养的食品，不需忌口，高热出疹期间，可给宝宝喝牛奶、豆浆、米汤、面片汤等，不宜吃油腻的食品。宝宝开始退热退疹时，可增加进食量，吃蛋羹、蛋糕、瘦肉、肝脏、鱼、各种水果以及胡萝卜、西红柿等蔬菜
五官的护理	注意宝宝五官的清洁，经常用温开水擦洗眼屎、鼻腔分泌物，并让其经常漱口；对于年龄小的宝宝，家长应用纱布蘸温开水为宝宝清洗口腔
注意观察	单纯出麻疹通过良好的护理大部分都能很快恢复健康。但年龄小的宝宝及有佝偻病、营养不良或慢性咳嗽者，患麻疹后，由于身体抵抗力进一步降低，容易发生并发症。对此，家长应注意观察病情，争取早期发现，及时治疗

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## ★ 预防食谱 推荐

### 夏枯草茶

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**鲜夏枯草适量

（按饮服者每千克体重 2 克量，最多不超过 100 克）。

**做法：**将夏枯草洗净，放入砂锅中，加水煮开，浓缩成 200 毫升。当茶饮，当天分 2~3 次服完。

**妈妈是最好的医生：**该茶气味微苦，可养阴血、散结毒、消暑清湿，适用于预防麻疹和水痘等症。必须严格按体重计算用量。每服 1 日，可预防 1 周。每年春、夏、冬的头 1 个月中，每过 1 周服 1 日，每月服 3 日，即可不受麻疹感染。



### 香菜紫苏葱白汤

适用于 15 个月以上的宝宝

**材料：**香菜 6 克，紫苏叶 10 克，葱白 5 根。

**做法：**以上材料加水煎 15 分钟。可加少许红糖调味。

**妈妈是最好的医生：**香菜有发汗透疹的食疗作用，适合宝宝在麻疹初期或发疹期服食，一般麻疹消退后就不用服食了。常饮此汤对麻疹的预防作用显著。

### 三色豆饮

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**赤小豆、绿

豆、黑豆各 30 克，甘草 15 克。

**做法：**将三种豆一起煮熟，晒干，与甘草一起研成细末，开水冲服。

**妈妈是最好的医生：**本品能辅助治疗麻疹，亦有预防的效果。



## ★调养食谱推荐

### 杏仁荸荠藕粉羹

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**苦杏仁、冰糖各15克，荸荠、藕粉各50克。

**做法：**①将苦杏仁放入温开水中泡胀，去皮去尖，连同浸泡液放入碗中，备用。

②将荸荠洗净，除去荸荠头及根须，用温开水冲一下，连皮切碎，剁成荸荠泥糊，待用。

③锅放火上，加清水适量，放入杏仁及其浸泡液，煮30分钟，过滤取汁，与荸荠泥糊一同放入锅中，搅拌均匀，小火煮至水开，放入调匀的湿藕粉及冰糖，边搅边煮成羹即可。

**妈妈是最好的医生：**本品具有清热透疹的功效，适用于出疹期食用。



### 薄荷汤面

适用于2岁半以上的宝宝

**材料：**薄荷9克，紫苏叶3克，面条50克，盐、香油各适量。

**做法：**①将薄荷、紫苏叶一起入锅，加250毫升的清水煎煮取汁。

②将面条煮熟后盛入碗中，然后向碗内加入煎好的薄荷紫苏叶汁及各种调料即成。

**妈妈是最好的医生：**此方具有清热凉血的功效，尤其适合发病初期的麻疹患者食用。每天服用一剂，连续吃3天，对麻疹有很好的缓解作用。

### 荸荠酒酿

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**荸荠10枚，酒酿100克。

**做法：**荸荠洗净、去皮，榨汁，加入酒酿，隔水炖5分钟趁热食用。

**妈妈是最好的医生：**本方可治麻疹出齐后的低热不退。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 风疹



风疹是一种由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多发生于冬、春季节。1~5岁的宝宝发病率较高。风疹患者、携带风疹病毒却没发病的人和先天性风疹患者是此病的传染源。风疹根据感染方法分为后天获得性风疹和先天性风疹两种类型。

## ★ 风疹的原因及如何早期发现

### ● 风疹的症状



### ● 风疹的发病原因

风疹患者和风疹病毒是本病的主要传染源。病人的鼻、咽和口腔中都含有风疹病毒，从潜伏期后3~5日至皮疹隐退都有传染性。风疹病毒可由咳嗽喷出体外，飘浮在空气中，如果被未患过风疹的宝宝吸入，就可能发病。

一般风疹指后天感染，也称为自然感染性风疹。潜伏期为14~21天，前驱期有低热及其他症状，常因症状轻微或时间短暂而被忽略。发烧1~2日后出疹并于1天内出齐。皮疹呈猩红热样斑疹，但形态多变，持续3~4天后，耳后、两侧颈部浅表淋巴结肿大。先后在面部、颈部、躯干、四肢等出疹，

疹退时体温恢复正常。

还有一种风疹属于先天性风疹，是妈妈孕期感染风疹病毒经胎盘传染给胎儿的。宝宝的主要症状表现为永久性器官畸形或组织损伤，慢性或自身免疫引起的晚发疾病，这些迟发症状可在宝宝出生后2月至20年内发生。

### ● 风疹的早期发现

病初为发热，体温多在38~39℃，伴有咽痛和咳嗽等，然后出现耳后、颈部和枕后淋巴结肿大。发热1~2日后在面部先出现红色斑丘疹，24小时内遍及周身。出疹后的第二日红色斑丘疹变为细如针尖样猩红热皮疹，对此应及时隔离和治疗。

## ★ 风疹的预防 and 护理

### • 风疹的预防

**1** 按规定及时到当地卫生防疫部门接种风疹减毒活疫苗，抗体阳转率达 95% 以上。接种对象主要为上幼儿园、小学 的宝宝以及育龄妇女等易感者。接种后可有低热、皮疹、关节疼痛等反应。有免疫缺陷、接受免疫抑制剂及过敏性疾病者不能接种疫苗。

**2** 被动免疫。接触风疹病人后早期注射免疫球蛋白有预防效果。发现风疹后应及时隔离，直到出疹后 5 天为止。

**3** 孕妇，尤其是怀孕 3 个月内，应避免与风疹病人接触，这是预防先天风疹综合征最重要的方法。

**4** 在风疹流行期间，不要带宝宝去公共场所，以免被传染。

**5** 加强体育锻炼，增加户外活动，提高宝宝抗病能力。户外活动时，尽量不去空气污浊的公共场所。注意宝宝的个人卫生。

### • 风疹的护理

宝宝得了风疹后，一般会持续发热 1~2 日，皮肤出现淡红色的斑丘疹，出疹 1~2 日后发热减退，疹点渐消。如果宝宝的疹点超过 2 日后仍然没有消退，应立即送往医院进行治疗。在医生的指导下，做好相应的护理措施。

护理方法	具体做法
保持室内通风	宝宝的房间要勤开窗通风。另外，要注意定时用加湿器给房间加湿，避免房间干燥
注意对宝宝隔离	从确诊到出疹后 5 天为隔离期，这段时间要让宝宝待在自己的房间，禁止外出
注意休息	宝宝发病期间要卧床休息，多喝水，严禁宝宝直接吹风
保持宝宝身体、衣物清洁	衣裤、被褥要清洁、干燥，剪短宝宝的指甲，防止抓破皮肤而感染。每日用温盐水漱口，以保持口腔清洁。对有严重搔痒感的宝宝，可以用生油少许涂患处止痒
饮食护理	宝宝得了风疹后，饮食上应注意清淡，以菜粥、面条汤等容易消化吸收的食物为主。油炸、油腻的食物容易加重肠胃负担，降低宝宝的抵抗力，不利于病情的好转。可多食新鲜的水果和蔬菜，以保证维生素的摄入量。吃流质或半流质的食物，如各种粥类、米汤等。过甜的食物，容易引起痰壅火上，不利于病情的痊愈



## ★ 预防食谱 推荐

### 葡萄干粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料:** 葡萄干 10 克, 粳米 50 克。

**做法:** ① 将葡萄干洗净, 粳米淘净。  
② 将粳米放入锅内, 加适量水煮开。  
③ 粳米将熟时, 放入葡萄干, 继续煮至米熟粥烂。趁热食用。

**妈妈是最好的医生:** 葡萄干味甘、酸, 性平, 有补气血、强筋骨、利小便的功效, 可用于治疗气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、小便不利、水肿等症。此粥有扶正透疹的功效, 适用于外感风热症小儿风疹的预防。



### 胡萝卜香菜汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料:** 胡萝卜 60 克, 香菜 20 克, 冰糖适量。

**做法:** ① 将胡萝卜洗净剥碎, 香菜洗净后切碎。  
② 把胡萝卜碎末、香菜末放入锅内, 加水煮烂, 加冰糖服用即可。

**妈妈是最好的医生:** 胡萝卜有补肝明目、清热解毒的功效, 香菜有健胃消食、发汗透疹、利尿通便、祛风解毒的功效。每天分三次服用一剂, 连服 7 天, 对风疹有很好的预防和改善作用。

### 豆腐香菜汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料:** 豆腐 100 克, 香菜 5 克, 姜 2 片, 植物油、盐适量。

**做法:** ① 豆腐切丁, 香菜洗净、切碎。  
② 热油少许, 姜煎香, 注入热水煮开, 放入豆腐丁煮 2 分钟, 放盐调味, 加入香菜, 稍烫变色即可。

**妈妈是最好的医生:** 豆腐有调和脾胃、消除胀满、清热散血的作用, 香菜有发汗透疹、消食下气的作用。每天服用此汤, 对风疹有一定的预防作用。



## ★调养食谱推荐

### 金银花竹叶粥

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**金银花 30 克，淡竹叶 10 克，粳米 50 克。

**做法：**将金银花、淡竹叶加水煎取浓汁，兑入已熟的粳米粥内，再煮开即成。每日 1 剂，分 2 次服用，连服 3~5 日。

**妈妈是最好的医生：**此粥可清热解毒、透疹，适用于邪热内盛所致的小儿风疹，症见高热、口渴、心烦不宁、疹色鲜红、疹点较密、小便黄少等。

### 桑叶菊花水

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**桑叶、菊花各 3 克，芦根 10 克。

**做法：**上述材料用沸水浸泡，代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**芦根有清热生津、除烦、止呕的作用，菊花和桑叶都有疏散风热的功效。宝宝常饮，可缓解风疹症状。

### 梨皮绿豆汤

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**梨皮 15 克，绿豆 6 克。

**做法：**二者一起加水煎 30 分钟。每日 1 剂。

**妈妈是最好的医生：**该汤清热解毒、透疹，适用于邪热内盛所致的小儿风疹。

桑叶菊花水

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养失衡

其他疾病

# 水痘



水痘俗称水花、水疱，是由于感染水痘病毒而引起的一种急性疱疹性传染病，是宝宝常见传染疾病之一。水痘全年均可以发病，以冬春季节为多见，常发生于1~6岁的宝宝。

## ★ 水痘的原因及如何早期发现

### ● 水痘的症状



### ● 水痘的发病原因

水痘病毒主要通过飞沫（如打喷嚏）、与受感染人近距离接触或直接接触疱疹而感染。水痘病毒一般存在于水痘患者的口腔、鼻腔里，患者是唯一的传染源。水痘病毒的传染性很强，健康的宝宝吸入后就会发病。有时也可通过疱疹浆液污染手指或患儿的衣物、玩具等传播。

在人口密度大的地方，如托儿所、幼儿园和小学等集体机构中常易造成流行。接触水痘病毒后，80%~90%的宝宝会发病。6个月以下的宝宝因为有从母体获得的抗体，一般不会发生水痘。

### ● 水痘的早期发现

刚出水痘时，有些宝宝会出现发热（年龄小的可能不会出现）、头痛和全身不适等症状，但有些宝宝只是看起来气色不好，其他症状不明显。

水痘初发时只是一些小红点，通常最先出现在面部和躯干上，开始是红色的斑疹，逐渐成片延及宝宝身体的其他部位。

斑疹数小时后变为丘疹，再经数小时后变为疱疹，周围有红晕，疱内液体开始清晰，以后变为混浊。

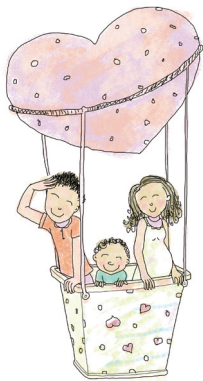
有时宝宝出的水痘太多，看起来好像重重叠叠地连在一起。宝宝头皮、嘴、咽喉和外阴附近的疱疹会特别疼。

## ★ 水痘的预防 and 护理

### ● 水痘的预防

免疫注射。对使用大剂量激素、免疫功能受损和有恶性病的患者，在接触水痘 72 小时内，可给予水痘带状疱疹免疫球蛋白（VZIG）注射，能起到预防作用。

控制传染源。隔离患儿至皮疹全部结痂为止。幼托机构中已经接触的易患者，应密切观察 3 周。由于典型水痘的全身症状轻微，不需特殊治疗，病愈后可获终身免疫。



### ● 水痘的护理

注意隔离	当宝宝或身边的人患有水痘时，需要做好隔离工作。平时要对宝宝使用的器具消毒，防止交叉感染。对已接触水痘病毒的宝宝，应隔离观察 3 周以免造成本病蔓延。对水痘患儿的隔离时间标准是，直到水痘全部结痂为止
保持宝宝皮肤干净、清洁	经常给宝宝剪指甲，防止宝宝将水痘挠破，以致落疤和感染；常给宝宝洗手，以保持双手清洁。宝宝的贴身衣物要经常换洗。宝宝的被褥、衣服应宽大，不要穿过紧的衣服和盖过厚的被子，以免引起疱疹发痒
口腔的护理	饭前、饭后或睡觉醒来后要用淡盐水给宝宝漱口，以保证口腔卫生，防止细菌感染
注意通风	平时注意多给宝宝居室开窗通风，保持空气流通。但要小心不能直接吹宝宝
卧床休息	发热期间，让宝宝多卧床休息，并注意补充水分
患儿止痒	宝宝得水痘后，全身发痒，千万别让其乱抓，可以让医生开一些适合的止痒药物，如炉甘石洗剂。疱疹的痂盖应等其自然脱落，不可过早用手揭掉，以免留下瘢痕
饮食护理	宝宝得水痘后，饮食上宜给予易消化及营养丰富的流质及半流质食物。宜饮绿豆汤、银花露等饮品，多喝开水以保证补充充足的水分
注意观察病情	家长要仔细观察宝宝病情变化，争取早日发现其他的并发症

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## ★ 调养食谱 推荐

### 竹笋薏米粥

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**鲜竹笋 50 克，薏米、大米各 30 克。

**做法：**① 将鲜竹笋去壳，洗净，切片；将薏米、大米淘洗干净备用。

② 锅置火上，放入适量清水，下入竹笋片、薏米、大米，先用大火烧开，再改用小火熬煮，至粥熟即可。

**妈妈是最好的医生：**竹笋性寒味甘，有解毒的功效。宝宝经常服用此粥，可缓解水痘初期痘疹不出的症状。

### 白果薏米汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**白果仁 10 粒，薏米 50 克，冰糖（或白糖）适量。

**做法：**将白果仁和薏米放瓦锅内加水适量煮熟透后，加入冰糖调味即可。每日 1 次，连服 3~5 天。

**妈妈是最好的医生：**此汤适用于小儿重型水痘的辅助治疗。



### 薏米红豆粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**薏米 20 克，红豆、土茯苓各 30 克，粳米 50 克。

**做法：**① 薏米、红豆、土茯苓、粳米，洗净一起煮。

② 粥熟豆烂拌冰糖即可。

**妈妈是最好的医生：**红豆气味甘、酸，性平、无毒，对各种原因引起的水肿有很好的疗效。宝宝经常服用此粥可缓解水痘症状。

竹笋  
薏米粥

## 金银花甘蔗茶

适用于 15 个月以上的宝宝

**材料：**金银花 10 克，甘蔗汁 100 毫升。

**做法：**金银花加水煎至 100 毫升，兑入甘蔗汁放凉后即可饮用。

**妈妈是最好的医生：**金银花具有清热解毒、疏散风热的作用，甘蔗有消痰止渴、除心胸烦热的作用。每日 1 剂，连服 10 天可辅助治疗水痘。



## 绿豆汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**绿豆 100 克，白糖适量。

**做法：**将绿豆洗净，加水 500 克，煮汤。服用时加白糖适量，代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**绿豆具有利水消肿、清热解毒、解渴消暑的功效。此汤适合出水痘时发热的宝宝喝，热退后即可停服。



## 竹笋鲫鱼汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**鲜竹笋 300 克，鲫鱼 500 克。

**做法：**将鲜竹笋洗净切片，鲫鱼去鳞及内脏，同煮，喝汤。每日 3 次，根据宝宝的饭量喂食。

**妈妈是最好的医生：**鲫鱼味甘，性温，有益气健脾、清热解毒的功效。竹笋中植物蛋白、维生素及微量元素的含量均很高，有助于增强宝宝机体的免疫功能，提高防病抗病能力。此汤适合水痘初起时饮用。

## 荸荠芦根汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**荸荠 100 克，芦根 30 克。

**做法：**将荸荠去皮，芦根切段，加水煮 30 分钟，喝汤吃荸荠。

**妈妈是最好的医生：**此汤有清热解毒的作用，可缓解水痘症状。

## 猩红热



猩红热俗称“烂喉痧”，是一种由乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病，多发生在冬、春两季，学龄前的宝宝容易患病。猩红热一般起病很急，突然高热、头痛、咽痛、恶心、呕吐等。皮疹为充血性、鸡皮状，遍及周身，伴有瘙痒。如治疗不当或治疗不彻底，可能出现关节、肾等过敏反应性并发症。

### ★ 猩红热的原因及如何早期发现

#### ● 猩红热的症状



——以发热、咽峡炎、病后 24 小时内出现弥漫性充血性皮疹为三大特征性表现

#### ● 猩红热的发病原因

猩红热主要通过飞沫或接触传染，病菌在咽喉等处繁殖，产生毒素后进入血液，出现全身毒性症状和皮肤发疹。

#### ● 猩红热的早期发现

猩红热的潜伏期为 1~5 天，起病急，发病快，初起时出现怕冷、高热、头痛、恶心、呕吐、咽痛、扁桃体红肿且局部有灰尘样白色点片状渗出物、颈部淋巴结大伴压痛等症状。一般发热后 24 小时内开始从颈、腋窝和大腿根处生出鲜红色皮疹。皮疹的主要特点是弥漫性充血的皮肤上出现丘疹，分布在身体各处，呈针尖大小，有些像“鸡皮疙瘩”，用手按压时，可使红晕暂时消退，宝宝皮肤受压处皮肤苍白，经十余秒后，皮肤又恢复呈猩红色，这种现象被称为“掌印”，触摸可有砂纸感。宝宝两颊潮红，但口周围不发红，

称为“口周苍白圈”。另外，患儿舌头特别红，而且舌刺突出，很像杨梅，称为“杨梅舌”。

皮疹在 2 天内达到高峰，大多数宝宝于病后 1 周开始按出疹期顺序消退，一般在 2~4 天退尽，病情严重的宝宝则一周左右才能退尽。宝宝患病的 6~9 天，皮肤开始脱屑，躯干脱屑呈糠皮样，手掌、足底可见大片状脱皮，呈“手套”、“袜套”状。猩红热消退后，不会在身体上留下疤痕和色素沉着。随着皮疹的消退，大多数患儿体温逐渐恢复正常。

## ★ 猩红热的预防和护理

### • 猩红热的预防

猩红热的传染性极强，但目前尚无预防猩红热的疫苗。为预防猩红热的发生，周围有猩红热病人时，家长应密切关注宝宝的身体状况，一旦发现宝宝出现发热或皮疹，应及时送往医院进行诊断和治疗。

猩红热流行期间，宝宝居住、生活的房间要注意开窗通风，每天不少于3次，每次15分钟。宝宝的被褥要勤晒太阳。家长要做好消毒工作，宝宝的玩具、衣物等都要进行消毒。

尽量不带宝宝到人多的商店、影剧院等公共场所，必须去时应给宝宝戴口罩。加强体育锻炼，多带宝宝去室外进行活动，增强宝宝的抗病能力。

宝宝所在的幼儿园发生传染病时，家长应每天让宝宝用淡盐水漱口，保持宝宝口腔清洁。

### • 猩红热的护理

宝宝突然出现持续发热且出现皮疹的症状后，爸爸妈妈往往很难判断宝宝患的是幼儿急疹还是猩红热。猩红热出疹期间体温会继续升高，而幼儿急疹是热退疹出。

另外，猩红热还有三个显著的特点：一是鼻根部和鼻周围不出现皮疹；二是皮疹之间呈潮红色；三是宝宝舌体表面出现很多小红点，类似杨梅外皮。如果父母还是难以区分，应前往医院确诊。在配合医生治疗的前提下，进行相应的护理。

护理方法	具体做法
注意宝宝休息	宝宝患病期间应卧床休息
物理降温	用温开水给宝宝擦浴，忌用乙醇或冷水给宝宝降温
保持清洁	保持宝宝皮肤清洁、干燥；勤更换衣物及床单，保持衣物清洁；用温水清洗皮肤，禁用肥皂水；剪短宝宝的指甲，防止抓伤皮肤等
注意隔离	隔离至症状消失一周
饮食护理	宝宝得了猩红热后，饮食宜细、软烂、少纤维素，并注意从饮食中补充维生素 B <sub>12</sub> （肝类及发酵豆类制品、豆腐乳中维生素 B <sub>12</sub> 含量颇高），以加快痘疹的恢复。猩红热前驱期的饮食应清淡，以软食或流质饮食为主；在恢复期应逐渐过渡到高蛋白、高热量的半流质食物。病情好转后可改为软饭，但应注意少油腻食物，只这样才能加快痘疹的恢复



## ★ 预防食谱 推荐

### 枇杷叶茶

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**鲜枇杷叶 50 克（干品 15 克）。

**做法：**将鲜枇杷叶毛刷净，再放入水中洗净，然后放入砂锅中（干品直接放入砂锅即可），加水煮开，再闷 3~5 分钟即可。当茶饮。

**妈妈是最好的医生：**此茶黄如琥珀，微甘甜，可清凉下气、和胃解暑，适用于预防猩红热及痰咳呕逆等症。

枇杷叶茶

### 银翘药茶

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**金银花 15 克，霜桑叶、鲜橄榄各 9 克，连翘、杭菊各 5 克。

**做法：**将所有材料洗净，放入砂锅中，加水煮开即可。当茶饮，每天 3 次。

**妈妈是最好的医生：**此茶可清火解毒、利便消肿，适用于预防猩红热和痈肿疮疖等症。服药期间，忌牛、羊肉及一切油腻、刺激性食物。



### 四鲜汁

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**莲藕、梨、荸荠各 50 克，苹果 100 克。

**做法：**① 将荸荠、藕去皮，洗净，切片；苹果、梨去皮，去核，切片。  
② 将藕、梨、苹果、荸荠放入榨汁机中，加适量水共同榨汁饮用即可。

**妈妈是最好的医生：**此汁可清热去火，适用于预防猩红热。

## ★ 调养食谱 推荐

### 蒲公英马齿苋汁

适用于2  
岁半以上的  
宝宝

**材料：**蒲公英 500  
克，马齿苋 100 克。

**做法：**二者榨汁后直接饮用。

**妈妈是最好的医生：**此汁有清热解毒、利水去湿、散血消肿、消炎止痛、止血凉血的功效。宝宝服用此汁，可缓解由猩红热引起的各种症状。



### 罗汉果饮

适用于9  
个月以上的  
宝宝

**材料：**罗汉果 2 个。

**做法：**罗汉果敲碎，密闭保存。每次取适量，倒入沸水冲泡 5 分钟即可。每天 4 次。

**妈妈是最好的医生：**罗汉果有清热凉血、生津止咳、润肺化痰的功效，非常适合嗓子肿痛的猩红热患儿。



### 甘蔗汁

适用于18  
个月以上的  
宝宝

**材料：**甘蔗半根。

**做法：**将甘蔗洗净，去皮，切成小段，放榨汁机里榨汁即可。

**妈妈是最好的医生：**此汁能补肺化痰、止咳。宝宝经常饮用，对猩红热引起的久咳不止有很好的疗效。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 手足口病



手足口病是由多种肠道病毒引起的常见传染病，即民间俗称的“小儿烂嘴巴”。多发生在5岁以下的宝宝身上，可引起手、足、口腔等部位出现疱疹。多数患者可以自愈，个别宝宝如果病情发展快，会导致死亡。

## ★ 手足口病的原因及如何早期发现

### ● 手足口病的症状



——主要表现为手、足、口腔等部位出现斑丘疹、疱疹

——少数病例可出现脑膜炎、脑炎、肺水肿等

### ● 手足口病的发病原因

手足口病是由肠道病毒71型(EV71)和柯萨奇病毒A组16型(CoxA16)、埃可病毒(Echo)等肠道病毒引起的急性传染病，多由EV71型病毒感染引起，主要

通过人群间的密切接触进行传播。

手足口病患者和隐性感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。和“脏”关系密切，个人及环境卫生差，是主要染病因素。

### ● 手足口病的早期发现

手足口病一年四季都可发生，尤其在夏天和初秋多发，6个月至5岁的宝宝容易患病。宝宝感染病毒后，通常会潜伏3~7天才发病。手足口病感染初期，宝宝开始出现发热，一般为38℃左右；有咳嗽、流涕、流口水等症状。发病1~3天后，宝宝口腔黏膜出现分散状疱疹，大小如米粒，疼痛感明显。手掌或脚掌也

会出现米粒大小的疱疹，臀部也会出现，但不会发于面部和身躯。宝宝身上的疱疹周围有炎性红晕，疱内液体较少，疱疹不会引起瘙痒或痛苦。

按照临床表现，手足口病可分为轻型病例和重型病例两种。大多数患儿属于轻型病例，一般一周内体温下降，皮疹消退，自行康复。

重型病例发展迅速，可出现脑膜炎、脑炎、肺水肿等。神经系统上表现为精神差、嗜睡、头痛、呕吐、易惊、肢体抖动无力或瘫痪甚至昏迷等，一般重型患儿较少。

## ★手足口病的预防和护理

### • 手足口病的预防

注意家庭及周围环境卫生,讲究个人卫生。饭前便后、外出回家后要洗手。不能让宝宝喝生水、吃生冷食物。居室要经常开窗通风,要勤晒衣被。手足口病流行期间,不带宝宝到人群密集、空气流通差的公共场所。要避免接触患病宝宝。

疾病流行期间,应每天早晨检查宝宝的皮肤(如手心、脚心)和口腔有没有异常,注意宝宝体温的变化。

### • 手足口病的护理

护理方法	具体做法
注意宝宝休息	休息可以增加机体抵抗力,有助于身体康复。对于患病的宝宝,无论在家里,还是在医院,都应在安静、通风的房间内卧床休息,同时要保证足够的睡眠
病情观察	无论在家里,还是在医院,都要常测体温,同时注意观察患儿的精神状况、饮食情况,从而判断病情变化
心理护理	宝宝处于陌生且被隔离的环境中,加上疾病所带来的疼痛,容易恐惧、焦虑、烦躁、哭闹不止。在护理过程中应消除宝宝的陌生感和恐惧感。对于年龄较大的宝宝,可以耐心地给予解释,与他多沟通、交流,保持其情绪稳定,让其配合治疗
发热护理	宝宝发热期间,首先应测体温,并掌握体温动态变化。手足口病一般为低热或中等程度发热,对体温低于 38.5℃ 的宝宝,可采取减少衣物及盖被、鼓励宝宝多饮水等方法降温
饮食护理	给宝宝吃高蛋白、维生素含量多、营养丰富的食物。同时,要摄入易消化的流质或半流质食物,如牛奶、鸡蛋汤、菜汤等。宝宝因口腔疼痛咀嚼吞咽困难,应吃刺激性小的食物,食物不宜过热、过凉、过辣、过咸等。多喝温开水或清凉新鲜果汁。进食应定时定量,少吃多餐。对于因拒食、厌食而造成脱水、酸中毒的宝宝,应及时补液,纠正酸碱失衡
皮疹护理	保持皮肤清洁,管住宝宝的手,尽可能避免搔抓,防止皮疹破溃

### • 什么情况下要带宝宝看医生

如果宝宝接触过手足口病患儿,且出现持续发热、精神差、呕吐等症状,应立即送往医院治疗。待医生检查后确认并无大碍,方可回家护理。应在医生的指导下用药,不可自行买药治疗。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## ★ 预防食谱 推荐

### 荷叶粥

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**鲜荷叶 2 张，  
粳米 50 克。

**做法：**将荷叶切碎，与粳米一起煮粥。

**妈妈是最好的医生：**此粥利血除疮，可预防手足口病。以上为 3~6 岁宝宝 1 人剂量，可根据年龄大小酌情增减。



### 金银花芦根饮

适用于 3~6 岁的宝宝

**材料：**金银花 6 克，  
芦根 10 克，淡竹叶、甘草各 3 克。

**做法：**上述材料一起水煎后，去渣取汁饮用。一日两次。

**妈妈是最好的医生：**此饮品清热解毒、生津化湿。3 岁以内的宝宝可减量服用；3~6 岁可服用本剂量；6 岁以上者可加量服用。连续服用 7~10 天。本方剂适于易感人群预防用。

### 双花防毒饮

适用于 3~6 岁的宝宝

**材料：**金银花、野菊花、茯苓各 10 克，蚤休 15 克，甘草 3 克。

**做法：**以上材料一起加水 300 毫升，浸泡 30 分钟，以大火煮沸，改用小火煎煮 15 分钟，煎成药液 150 毫升。每日 1 剂，分 2~3 次服用，连续服用 7~10 天。3 岁以下宝宝可减量服用。

**妈妈是最好的医生：**此方对预防手足口病有很好的效果。



## ★ 调养食谱 推荐



### 百合银耳粥

适用于 1 个月以上的宝宝

**材料：**鲜百合 50 克，银耳 10 克，大米 100 克。

**做法：**百合、银耳洗净并切碎，与大米一同放入锅内，加适量水，煮成粥。一日 2~3 次，每次 1 碗。

**妈妈是最好的医生：**百合银耳粥具有养阴润肺、养胃生津、益气健脾的作用，可缓解手足口病的各种症状。

### 荸荠甘蔗茅根饮

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**荸荠 10 个、胡

萝卜 1 根、甘蔗半根，鲜白茅根 20 克。

**做法：**上述材料洗净，甘蔗去皮斩段，白茅根切小段，荸荠去皮切两半，胡萝卜去皮切块，一起放入汤锅，加清水，大火烧沸，转小火煮 60 分钟，去渣，代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**荸荠具有清热消渴、治脾热、温中益气等作用；胡萝卜具有健脾和胃、清热解毒等功效；甘蔗有清热之效，且味甜，易于被小儿接受；白茅根具有清热生津、凉血止血之功效。四者合用，取其清热生津、健脾之功效，脾健湿自去，从而达到驱除病邪、促进康复之目的。

### 绿豆丝瓜粥

适用于 2 岁半以上的宝宝

**材料：**绿豆、大米各

50 克，丝瓜 150 克，白糖适量。

**做法：**① 将丝瓜去皮洗净，切成小片。绿豆、大米淘洗干净，先将绿豆放入锅中，加适量清水煮至开花后，再下入大米煮粥。

② 待粥八成熟时，将丝瓜下入锅中，一起煮熟。加入白糖，再煮开 2 分钟即成。

**妈妈是最好的医生：**宝宝患病后胃口较差，不愿意吃东西，宜给宝宝吃清淡、可口、柔软、易消化、温性的流质或半流质食物，这道粥非常适合用于宝宝患病后的调理。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 流行性腮腺炎



流行性腮腺炎俗称“痄腮”，是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。病人是传染源，以飞沫吸入为主要传播途径，接触病人后2~3周发病。根据病因，腮腺炎可分为化脓性和病毒性两种。多发生在集体儿童机构，呈散发流行。小儿腮腺炎一年四季均可发生，但以冬春季最为多见。如果宝宝患过腮腺炎，体内就会产生抵抗力，可获得终生免疫。

## ★ 流行性腮腺炎的原因及如何早期发现

### ● 腮腺炎的症状



- 发热、头痛及腮腺肿痛
- 位于双侧耳下的腮腺一侧或双侧肿大
- 腮腺局部疼痛，有轻有重，不化脓，在吞咽时因唾液分泌可使肿大腺体疼痛加剧

### ● 流行性腮腺炎的发病原因

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒侵入腮腺引起的急性呼吸道传染病。

流行性腮腺炎病人和带病毒者是本病的主要传染源。病人咳嗽、打喷嚏时可把病毒传染给健康的人。病毒进入口腔黏膜及鼻黏膜后会大量复制，然后进入血液，使人发病。病毒也可经腮腺管口直达腮腺而发病。

### ● 流行性腮腺炎的早期发现

宝宝被流行性腮腺炎病毒感染后，一般不会立即出现病发症状，经过2~3周的潜伏期后才会出现不适症状。

腮腺炎发病急，开始时宝宝会有畏寒、发热、头痛、咽喉痛，不想吃东西，恶心呕吐和全身疼痛等症状。

一两天后，先是一侧耳垂下方肿大，肿大的腮腺常呈半球形，张口或咀嚼时局部感到疼痛。继之对侧腮腺也发生肿大，甚至波及颈部及前胸上部。

腮腺肿胀在发病1~3天最明显，宝宝自我感觉腮部有酸胀灼热的感觉。表面皮肤不红，亦无炎症改变，以后逐渐消退，约2周后肿胀完全退尽。少数病例肿胀巨大，达到颈及锁骨上，有时压迫外耳道影响听力。大部分为双侧，比单侧多见2~3倍以上。

腮腺炎的表现主要是发热，两个腮部是慢慢肿起来的，全部肿起来后脸部甚至发红，这是腮腺炎很典型的表现。

## ★ 流行性腮腺炎的预防和护理

### ● 流行性腮腺炎的预防

流行性腮腺炎本身并无多大危险，且得过后可以终生免疫。但它引发的并发症需要引起重视，并发症可见睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎、心肌炎、脑炎。腮腺炎病毒是后天获得性耳聋的重要病因之一，且此种耳聋往往是不可逆的。由腮腺炎引起的睾丸炎不会妨碍睾丸日后的功能及生育能力，但一旦并发是十分痛苦的，所以对腮腺炎的预防和治疗切不可轻视。

因此，对腮腺炎的预防更为重要的是预防其并发症。

腮腺炎减毒活疫苗是控制腮腺炎流行的有效方法。8月龄以上的腮腺炎易感者可接种疫苗。接种一般无局部反应。在接种后6~10天少数人可能发热，一般不超过2天。接种疫苗对流行性腮腺炎有90%以上的防御性。这是预防的好方法。

如果宝宝跟腮腺炎患儿或携带腮腺炎病毒的孩子玩过或亲密接触过，可以让宝宝喝一些板蓝根冲剂来预防。

### ● 流行性腮腺炎的护理

目前，对于腮腺炎，无须特殊治疗，只要通过抗病毒的方法进行治疗即可。一般情况下，宝宝都能顺利康复。父母在配合医生治疗的前提下，也可做相应的护理。

护理方法	具体做法
注意室内通风	腮腺炎主要通过飞沫吸入传播。因此，家长要定时开窗通风，居室最好用加热的食醋熏一熏，消消毒
注意休息，并注意隔离	宝宝患了腮腺炎后，精神和体力都很差，应当卧床休息以减少体力消耗。如果宝宝得的是单纯性腮腺炎，可以在家进行护理，家长需要在医生的指导下做好隔离、用药等工作。如发现宝宝出现严重症状，要及时送诊
发热及腮肿局部护理	对于发热39℃以上的患儿，可采用头部冷敷、温水擦浴的方法退热；在腮肿早期，可用冷毛巾局部冷敷，使局部血管收缩，减轻炎症充血，达到减轻疼痛的目的
饮食调理	给宝宝吃流食或半流食，如稀饭、水果泥、水果汁等。可有意识地增加绿豆汤、白菜汤、萝卜汤等具有清热解毒作用的食物。此外，多喝水，补充充足的水分对于促进腮腺炎炎症消退也有一定的作用。忌吃鱼、虾、蟹等发物和酸性食物

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

腮腺炎是病毒引起的，有并发小腹疼痛或心痛、胸痛、心肌炎等可能。有少数重症的男宝宝，病毒可能会流窜到睾丸，引起睾丸炎，这就比较麻烦。这些都属于高热之后出现的逆症，可能会有生命危险，需要住院好好调理。这个调理时间会比较长，需要卧床休息的时间也比较长。所以，出现腮腺炎的时候应先去就医，及时控制病情。



## ★ 预防食谱 推荐

### 薄荷藕泥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**薄荷 20 克，  
莲藕 150 克。

**做法：**① 将薄荷择去杂物，清水洗净，放入锅内，加水 250 毫升，置于火上煎熬成汁。

② 把藕刷洗干净，切成小块，在高压锅内煲至熟烂，待口感发粉时取出，放入碗内，用勺子压成藕泥。

③ 将薄荷汁加入藕泥内，拌匀，静置 10~15 分钟即成。

**妈妈是最好的医生：**本品清热解毒，可用于疾病流行期间预防和改善小儿腮腺炎。



### 莲藕绿豆羹

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**莲藕 100 克，  
绿豆 15 克，蜂蜜少许。

**做法：**① 绿豆用清水浸泡 2 小时，莲藕洗净去皮，切成 0.5 厘米厚的藕片。

② 藕片放入榨汁机中，榨成藕汁，倒入碗中。绿豆放入电压力锅或高压锅中煲至熟烂，连汤盛出，装入碗内。

③ 藕汁放入锅中，烧开，倒入绿豆汁，再烧煮至沸腾。凉凉后调入适量蜂蜜即可。

**妈妈是最好的医生：**此羹清热解毒，可用于疾病流行期间预防和改善小儿腮腺炎。

### 蒜泥马齿苋

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**鲜马齿苋 60 克，  
蒜泥 10 克，酱油适量。

**做法：**① 将鲜马齿苋洗净，焯水。  
② 捞出切成段，放入蒜泥和酱油拌匀。做凉菜食用。连食 7 日。

**妈妈是最好的医生：**本品清热解毒，对预防流行性腮腺炎有一定作用。

### 三豆粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**绿豆 60 克，  
赤小豆 50 克，黄豆 30 克，粳米 100 克，红糖 30 克。

**做法：**将三种豆加适量清水浸 24 小时，与粳米同煮，至豆烂米黏即成，加红糖一起吃，每日 1 剂，分 1~3 次吃完。

**妈妈是最好的医生：**赤小豆具有利水除湿、活血排脓、消肿解毒的功效，黄豆具有健脾和中、清热解毒的功效，绿豆具有清热解毒、消暑利水的功效。三豆合用，具有健脾利湿、清热解毒的作用，可预防流行性腮腺炎。

## ★ 调养食谱 推荐

### 金银花茶

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**鲜金银花 30 克（或干品 15 克）。

**做法：**将鲜金银花或干金银花用水稍加浸洗后，放入锅内，加水适量煎汤，煮开后，再煎 3~5 分钟，然后去渣取汤约 250 克。待凉或放入冰箱内冷藏饮用。

**妈妈是最好的医生：**此为 1 日量，做凉茶冷饮，分 2~3 次饮用，连服 3~5 天。此茶清热解毒，可用来缓解小儿腮腺炎的症状。



### 荸荠苋菜饮

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**荸荠 300 克，苋菜 100 克，海带 30 克，冰糖适量。

**做法：**将荸荠洗净，去皮切片；苋菜、海带洗净切段。将三者与冰糖一起放入锅内，加水煎汤，代茶饮。每日 1 剂，连服 3~5 日。

**妈妈是最好的医生：**此汤清热解暑、凉血透疹，适用于腮腺炎中后期饮用。



### 冰糖鸭蛋汤

适用于 9 个月以上的宝宝

**材料：**银耳 15 克，冰糖 25 克，鸭蛋 1 只。

**做法：**将银耳洗净，与冰糖一同加水煮开，倒入鸭蛋液煮熟即可。

**妈妈是最好的医生：**鸭蛋有滋阴清热、生津益胃的作用。宝宝食用此汤，可缓解由腮腺炎引起的咳嗽、咽喉肿痛、呕吐等症状。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 流行性乙型脑炎



流行性乙型脑炎，简称“乙脑”，是由流行性乙型脑炎病毒引起的急性中枢神经系统传染病。它以蚊虫叮咬为传染源，多流行于夏秋季节。

## ★ 乙脑的原因及如何早期发现

### • 乙脑的症状

高热（腋温  $39.1 \sim 40^{\circ}\text{C}$ ）、抽搐和呼吸衰竭是乙脑的三大症状。



### • 乙脑的发病原因

乙脑主要通过蚊虫叮咬而传播。由于蚊虫可携带病毒越冬，并可经卵传代，所以蚊虫不仅为传播媒介，也是长期储存宿主。动物和人（体内有病原体繁殖并排出的人和动物）均可作为传染源，其中猪和马是重要的传染源，在流行期间，猪的传染率为100%，马为90%以上。而病人及隐性感染者（感染了乙型脑炎病毒但并没有出现相应症状者）不太容易把该病传染给别人。

一般说来，人群普遍易感，但感染后发病的只占少数，多数人通过没有症状的隐性感染获得免疫力。病后免疫力强而持续时间久，很少有二次发病者。

### • 乙脑的早期发现

乙脑的潜伏期为4~21天，发病后先有发热、无力等全身不适的症状，1~2天后体温逐渐增高，甚至高达 $40^{\circ}\text{C}$ ，多持续1周左右，并伴有恶心、呕吐、抽搐和意识障碍，同时有嗜睡或昏睡甚至昏迷等症状。

根据患儿的病情，可分为轻型乙脑和重型乙脑。临床表现以轻型乙脑居多，一般给予相应的护理不会留下后遗症。重症宝宝病后往往留有痴呆、瘫痪、失语、失明等后遗症。而重症时通常会出现昏迷、烦躁、反复或持续抽搐等症状。严重者可出现深昏迷、抽搐、呼吸、循环衰竭等症状，在3~5天内死亡，幸存者常伴有严重的后遗症。

## ★ 乙脑的预防和护理

### • 预防为主，治疗为辅

对乙脑要以“预防为主，治疗为辅”。

消灭蚊子是预防乙脑的主要措施，必须贯彻“灭早、灭小、灭了”的灭蚊方法。“灭早”即在春季开始消灭越冬成蚊，“灭小”即将蚊子消灭于蚊卵阶段，“灭了”是搞好环境卫生，清除垃圾积水，彻底消灭蚊蝇繁殖地。同时做好人群防蚊工作，如挂蚊帐、用蚊香等。

如果家里养猪、马等牲畜，家长应在流行季节前给家中的猪、马进行疫苗接种。

6个月以上至10岁以下的宝宝在乙脑流行季节要注射乙脑疫苗。每人注射2次，间隔7~10天，以后每年注射1次。接种乙脑疫苗后，少部分人会有轻微反应，如发热在38℃以下，或注射局部有轻度红晕。这是一般的免疫反应，不必吃药治疗，多喝水，1天后就能恢复正常。

### • 乙脑的家庭护理

乙脑患儿的护理重点是在恢复阶段和对后遗症的护理。护理患乙脑的宝宝是一个长期而艰巨的工作，需要家长做到耐心和细致。

护理方法	具体做法
居家护理	准备一个安静舒适、空气新鲜的休养场所。居室内避免噪声和强光刺激。宝宝睡的床要铺得厚而软
饮食和吞咽的训练	保证营养的供给，为宝宝全身的功能恢复打下物质基础。能自己进食的，给予营养丰富的食物，不需忌口；对有吞咽困难的宝宝应耐心、细心地试用各法，摸索宝宝张口、闭口、咀嚼、吞咽等规律
肢体功能的训练	每天要为宝宝强直的肢体进行数次按摩，按摩的力量要从轻开始，逐步加强，不可操之过急，以免肢体受伤。帮助宝宝进行屈伸、外展、内收等活动。按摩和帮助宝宝活动，可以改善宝宝肢体的血液循环，增加肌肉的弹性，防止萎缩，使强直的肢体逐渐舒展
智力与语言的训练	要反复启发和诱导，从宝宝熟悉的人或物开始，由简单的文字到词汇，不厌其烦地重复训练，以增强其记忆力，并恢复其智力
注意增强宝宝的体质	天气好时，抱或搀扶宝宝到户外晒太阳，呼吸新鲜空气。配合针灸和中医治疗，经过适当的训练和锻炼，大部分宝宝的恢复期症状及后遗症是会减轻或者完全消失的

### • 什么情况下要带宝宝看医生

乙脑患者必须住院治疗，因为高热、惊厥（又称惊风，表现以抽筋和意识障碍为特征）和呼吸衰竭三大难关是无法在家中渡过的。



## ★调养食谱推荐

### 芦根粥

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**芦根 60 克，  
生姜 3 片，大米 100 克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将鲜芦根加水两大碗，煎至一碗，去渣取汁备用。

② 生姜片切碎，大米洗净，和芦根汁一同加适量水煮成稀粥，快熟时放入适量蜂蜜调服。

**妈妈是最好的医生：**芦根粥清热利湿、生津止渴，宝宝经常服用，可缓解乙脑症状。



### 冬瓜荷叶汤

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**冬瓜 200 克，  
荷叶 20 克。

**做法：**① 将冬瓜削去皮，去瓢、子，切成小块；将鲜荷叶洗净，切成丝备用。

② 将冬瓜、鲜荷叶同煮入汤锅中，加水适量，先用大火，煮沸后改用小火煮至冬瓜熟烂，拣出荷叶丝即成。

**妈妈是最好的医生：**冬瓜性凉味甘，有利水消痰、清热解毒的功效。宝宝经常服用此汤对小儿脑炎引起的高热、皮疹有很好的缓解作用。

### 苋菜粥

适用于9个月以上的宝宝

**材料：**苋菜、大米各  
100 克，盐适量。

**做法：**① 将苋菜择净，切成碎末备用。

② 取大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待粥熟时加入苋菜，稍煮几分钟，加盐调味即可。

**妈妈是最好的医生：**苋菜有清热解毒、利湿通便的功效。宝宝每天服用 1 剂，连服 3~5 天，对乙脑有很好的疗效。



## 苋菜荸荠饮

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**苋菜 50 克，荸荠 100 克，冰糖适量。

**做法：**将苋菜洗净切碎，荸荠去皮切片，和冰糖一同放入锅中，加适量水煮汤，过滤后当茶饮用，每日 1 剂。

**妈妈是最好的医生：**本品可提高宝宝的抵抗力，经常服用对乙脑有辅助治疗作用。



## 果汁生脉饮

适用于 2 岁半以上的宝宝

**材料：**人参、五味子各 3 克，麦冬 6 克，梨汁、西瓜汁、白糖各适量。

**做法：**① 将人参切片后用冷水浸泡半小时。

② 将人参与麦冬、五味子一起煎 30 分钟，煎成浓汁。

③ 倒入梨汁、西瓜汁和匀，去渣后调入白糖即成。

**妈妈是最好的医生：**麦冬有养阴生津、润肺清心的作用，五味子有敛肺止咳的作用，梨汁有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。宝宝经常服用此饮，可缓解乙脑的各种症状。



## 青蒿绿豆粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**青蒿 5 克，西瓜翠衣 60 克，绿豆 30 克，赤茯苓 12 克，鲜荷叶适量。

**做法：**① 将青蒿、西瓜翠衣、赤茯苓放入锅内共煎 25 分钟取汁，去渣。

② 绿豆淘洗干净后，与荷叶同煮为稀粥。

③ 待粥将成时，取出荷叶，倒入以上药汁稍煮即成。

**妈妈是最好的医生：**青蒿性寒味苦，具有清热退蒸、清暑截疟、除湿杀虫的功效。西瓜翠衣、绿豆、赤茯苓、荷叶均有清暑泄热的作用。宝宝服用此粥，可缓解乙脑引起的高热、咳嗽、呕吐等症状。



# 传染性肝炎



传染性肝炎是由多种肝炎病毒引起的损害宝宝肝脏的疾病，是一种常见病、多发病。虽然引起它的病毒不同，但是临床表现很相似，主要症状有发热、恶心、呕吐、食欲减退、乏力、上腹疼痛等。主要在夏、秋季发病。肝炎病毒主要通过手、水、苍蝇污染的食品等传播。

## ★ 传染性肝炎的原因及如何早期发现

### • 肝炎的症状



——乏力、胃口差、  
腹胀、肝区疼痛、  
关节酸胀

### • 宝宝感染传染性肝炎的原因

传染性肝炎是由肝炎病毒引起的，根据病原，分为甲型肝炎、乙型肝炎以及非甲非乙型肝炎。

### 1 甲型肝炎

甲型肝炎患者的唾液、血液有传染性，但病毒主要是通过粪便排泄出去的，因此粪一口传播是甲型肝炎的主要传播途径。甲肝病毒通过粪便污染水、食物、手等，可引起散发和流行。其潜伏期为14~40天，夏、秋季发病率较高。

### 2 乙型肝炎

乙型肝炎病毒不仅可以经口传播，还存在于乙型肝炎患者及病毒携带者的血液里，通过输血及使用受污染的注射器而引起感染。其潜伏期为60~160天。宝宝得乙肝多为母婴传播，即母亲感染乙肝病毒，在母体内传染给宝宝。

### 3 非甲非乙型肝炎

非甲非乙型肝炎，与乙肝在传播途径上相似，都可以通过血液和母婴进行传播。其起病缓慢，症状也不太明显，因此容易被忽视。

### • 传染性肝炎的早期发现

宝宝患肝炎后的早期表现较明显。

**体倦：**宝宝无精打采，精神萎靡，总爱睡觉，身体日渐消瘦，应引起家长注意。

**发热：**肝炎的早期症状与感冒相似，如果宝宝发生低热（体温在38℃以下）的同时没有呼吸道症状，应考虑患肝炎的可能。

**厌食：**如果宝宝平时饮食正常，但近日不爱进食，连可口的饭菜也望之不吃，更怕闻到油味，则提示宝宝有患肝炎的可能。

**黄疸：**最先在宝宝的巩膜及结膜（白眼球）发生黄疸，继而耳后及周身皮肤发黄，常为小儿黄疸性肝炎。

**尿黄：**尿黄是宝宝患肝炎后早期经常出现的症状之一。

**上腹疼痛：**肝脏肿大，个别患儿脾脏也大，并伴有局部压痛明显，拒绝大人抚摸触及。

**大便稀薄：**宝宝在没有着凉和饮食不洁的情况下，大便变稀，次数增多，颜色深黄，也应想到肝炎。

## ★ 传染性肝炎的预防和护理

### • 传染性肝炎的预防

早期发现和隔离病人是预防传染性肝炎的首要措施，隔离期限为从发病日起至少 42 天。如是托儿所或幼儿园的宝宝，必须隔离至肝功能正常。对于慢性肝炎患儿，如病情有波动时，则要适当采取隔离措施，及时向有关防疫部门报告，以便控制传播。

消毒是预防小儿肝炎必不可少的，室内可用 84 消毒液；患儿的大小便、呕吐物和污水可用生石灰（或漂白粉）进行消毒，一般按 5:1 的比例，大小便和呕吐物加入漂白粉后要充分进行搅拌，放置 2 小时以后才能倒掉；宝宝的碗、筷、注射器、针头应煮沸 30 分钟；衣服、被褥要洗后在阳光下暴晒 6 小时；家用器具也要用 84 消毒液进行消毒。

### • 传染性肝炎的护理

如果宝宝被确诊是传染性肝炎，父母要配合医生的治疗，并做好相应的护理。

护理方法	具体做法
心理护理	说明病情，教育宝宝正确对待疾病，树立战胜疾病的信心，保持乐观情绪，避免思想波动，避免生气和烦躁，尤其对患慢性肝炎的宝宝，更要乐观对待，泰然处之，持之以恒
注意对宝宝隔离	要把宝宝隔离在单独的居室，没有条件的话可用床单隔离，在房间划分污染区和清洁区，限制宝宝在污染区活动。宝宝的用具必须进行消毒处理后才能进入清洁区。隔离期自发病起，一般至少 42 天
卧床休息	宝宝患病期间必须卧床休息，以利于肝细胞的修复
注意观察宝宝的病情	宝宝患病期间，父母要注意病情变化，如症状持续不改善，食欲锐减，很可能进入肝昏迷前期，应立即送往医院治疗
合理用药	一般来说，吃一两种保肝药物就可以了，吃过多的药或换药过勤，反而会加重宝宝肝脏负担，对治疗不利。不可片面追求“单方”、“偏方”而影响疗效。避免服用对肝脏有损害的药物，如红霉素、庆大霉素、丁胺卡那霉素、复方新诺明等



## ★ 预防食谱 推荐

### 山楂五味子汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**山楂、五味子各 15 克，麦芽 50 克。

**做法：**将三味药材放在一起，用水煎 30 分钟即可。

**妈妈是最好的医生：**山楂有消积、行瘀、化滞的功效，五味子有敛肺、滋肾、生津、收汗的功效，麦芽有消食行气的功效。宝宝每天早晚 2 次各服用 1 剂，连服 7~15 天，可预防和缓解传染性肝炎。

### 芹菜红枣汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**芹菜 500 克，红枣 100 克。

**做法：**① 芹菜洗净，切成小段，放入榨汁机中榨汁。

② 红枣去核，剁碎，加水适量煮汤，再加入芹菜汁略煮片刻即可。每日分 3 次服用。

**妈妈是最好的医生：**此汤具有和中养血、利尿镇痉、理中去浊、除烦清热的功效，有利于预防小儿急性黄疸型肝炎。



### 泥鳅豆腐汤

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**活泥鳅 200 克，豆腐 250 克，盐、植物油适量。

**做法：**① 泥鳅洗净去肠，放入油锅中炸熟，加入清水煮汤至泥鳅熟烂。捞出泥鳅，切成末。

② 将切成末的泥鳅放入煮好的泥鳅汤中，再加入嫩豆腐同煮片刻，加盐调味，稍凉后让宝宝食用。

**妈妈是最好的医生：**该汤温中益气、解毒益肝，可用于预防和辅助治疗各型肝炎。

山楂五味子汤



## ★ 调养食谱 推荐

### 决明子绿豆汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**绿豆 60 克，决明子 20 克。

**做法：**① 决明子洗净，加水，用小火煮 20 分钟。

② 绿豆洗净，倒入砂锅中，煲至熟烂后，再将煎好的决明子汁倒入砂锅，煮 3~5 分钟即可。

**妈妈是最好的医生：**该汤具有清肝明目、补脾益气、润肠通便的功效，适宜小儿肝炎恢复正常后仍感乏力、食欲不振、大便不畅者饮用。



### 猪肝菠菜汤

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**猪肝 50 克，菠菜 100 克，植物油、料酒、盐、葱末、姜末各少许。

**做法：**① 将猪肝洗净，切成薄片，放入沸水中氽烫几秒，捞出沥干水分，再剁成肝泥，放入碗内，加入少许料酒、盐腌制片刻；菠菜择洗干净，用开水烫一下，捞出沥干，切成碎末。

② 锅置大火上，加入植物油烧热，下入葱末、姜末爆香，放入菠菜末，加适量水，以中火煮沸，倒入猪肝末拌匀即成。

**妈妈是最好的医生：**此汤具有以肝补肝、增加食欲的功效，适用于小儿慢性肝炎的调养。

### 佛手柑粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**佛手柑 6 克，粳米 100 克。

**做法：**① 将佛手柑洗净，放入砂锅，加水煎 30 分钟，取汁。

② 另取淘洗干净的粳米加水煮粥，先用大火烧开，再转小火熬煮成稀粥，待快熟时加入佛手柑汁，再煮开即成。日服 1 剂，分 2 次食用。

**妈妈是最好的医生：**该粥适用于小儿传染性肝炎、胃痛、肋胀呕吐、痰饮咳嗽等症。阴虚火旺的宝宝不宜服用。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 结核性脑膜炎



结核性脑膜炎是指因结核菌侵犯脑膜、脑实质所引起的炎症。结核性脑膜炎是结核病中最严重的肺外结核病型，也是宝宝结核病致死的主要原因。

## ★ 结核性脑膜炎的原因及如何早期发现

### ● 结核性脑膜炎的症状



多数宝宝起病缓慢，但也可急性发病

可有发热、盗汗、头痛、呕吐等脑膜刺激症状

严重者可出现嗜睡、面神经瘫痪、昏迷、呼吸不规则，甚至死亡

常发生于原来已有结核病的宝宝身上，多在原发结核病感染后6个月以内发生。多见于3岁以内的宝宝。

结核性脑膜炎的传播途径以呼吸道为主，也可由脑膜的结核病灶破溃，结核菌进入蛛网膜下腔及脑脊液中所致，偶尔有脊椎、颅骨或中耳与乳突的结核灶直接蔓延侵犯脑膜，最终导致结核性脑膜炎。

结核性脑膜炎的发生也常常与宝宝的体质及营养状况、抗结核药物应用的早晚有密切关系。

### ● 结核性脑膜炎的早期发现

结核性脑膜炎常常有以下几个早期症状：

宝宝无原因的长期高热、盗汗、食欲不好、日渐消瘦、有结核中毒症状等。

宝宝有明显的性情改变，由以往的活泼愉快变为神情淡漠、易怒、好哭、睡眠不安或易疲倦，且伴有低热、食欲减退、消瘦、便秘等。

无原因的慢性呕吐，小一点的宝宝常有眼神发直现象，大一点的宝宝常诉说头痛等。

以上表现都是宝宝结核性脑膜炎的早期症状，父母及早发现这些症状，及时带宝宝到医院进行检查，确诊，可以及早治愈。

中期主要表现为头痛、呕吐、烦躁或嗜睡，有些宝宝体温可见升高。晚期表现为宝宝进入昏迷状态，频繁出现抽搐，体温增高。

### ● 结核性脑膜炎的病因

结核性脑膜炎的感染源主要是患有开放性肺结核的成人，常在结核原发感染后1年以内发病。

## ★ 结核性脑膜炎的预防和护理

### • 结核性脑膜炎的预防

结核性脑膜炎由结核菌感染所致，故控制传染源为重点。通过控制传染源，保护健康宝宝免受结核菌的感染而有效控制结核病的流行，才能降低结核性脑膜炎的发病率。怎样有效地控制传染源呢？就是让患有肺结核的患者得到合理、正确、充分的抗结核治疗，使患者病灶内和痰里的结核菌彻底被杀灭。

接种卡介苗可提高机体对结核菌的特异性抵抗力，尤以新生儿和来自偏远地区、进入大城市的外来人员为主要对象。

避免接触原有结核病或曾密切接触结核患者的人员。如果宝宝出现结核性脑膜炎的临床表现，应及时到专科医院就诊。家长平时可多带宝宝进行户外锻炼，增强宝宝的体质。在呼吸道传染病流行季节，注意对宝宝进行预防。

### • 结核性脑膜炎的护理

护理方法	具体做法
密切注意患儿的病情	密切观察宝宝的基本生命体征、神志、双瞳孔大小及对光反应情况，早期发现颅内高压或脑疝，以便采取抢救措施。注意体温变化与窒息的突然发生
起居护理	经常更换宝宝体位，以防止肺部坠积性充血和褥疮的发生，昏迷宝宝应侧卧，以免呕吐物吸入发生窒息
口腔、眼的护理	昏迷的宝宝的嘴经常紧闭，应常进行口腔护理以保持清洁，有抽搐者要防止咬破舌部，口唇应涂油保护，眼不能闭合者可用消毒纱布遮盖并涂消炎眼膏
宝宝的心理护理	应对宝宝进行健康教育，及时跟宝宝沟通，消除宝宝的恐惧心理
饮食护理	饮食上要给宝宝供给充足的高蛋白和足够的热能，以补充消耗。脂肪摄入不宜过高，荤素搭配应适当。膳食应含有丰富的矿物质和维生素，以利于病体恢复。还要注意膳食纤维的供应量，使大便通畅。多吃新鲜蔬菜和水果

### • 什么情况下要带宝宝看医生

发现宝宝有结核性脑膜炎症状时，就应及时带其到医院就诊。如果确诊，则应住院治疗，住院时间一般为3~6个月。



## ★ 预防食谱 推荐

### 藕粉糊

适用于 9 个月以上的宝宝

**材料：**藕粉 120 克，白醋 10 克。

**做法：**藕粉用白醋和适量沸水调成藕粉糊，直接喂宝宝食用即可。

**妈妈是最好的医生：**醋有杀毒除菌的效果，用醋制成的各种食疗菜肴，对各种传染性疾病具有良好的预防功效。



### 葡萄醋

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**葡萄 300 克，白糖 25 克，酒曲适量。

**做法：**① 葡萄洗过晾干，酒曲捣碎，葡萄连梗带皮捏碎，与白糖、酒曲混合放入罐中。把罐子盖好，天热只需一星期，天冷两星期，即可变成葡萄香槟（滤出来的葡萄香槟最好放在冰箱冷藏）。

② 加凉白开至罐中，约八九分满，每天打开搅拌，约两星期就可成为葡萄醋。直接喂宝宝饮服即可。

**妈妈是最好的医生：**葡萄富含维生素 C，对提高人体抵抗力的作用非常显著。醋是传染性疾病流行期间很好的杀毒抗菌食材。



### 冰糖猕猴桃

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**猕猴桃 2~3 个，冰糖适量。

**做法：**将猕猴桃洗净，去皮，切成小块，放在碗中，放入冰糖，上笼蒸至软烂，取出即可食用。

**妈妈是最好的医生：**猕猴桃富含维生素 C，常食可增强对疾病的抵抗力。

### 椰子鸡汤

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**肉鸡 1 只，核桃仁若干，椰子 1 个，红枣、姜片、盐各适量。

**做法：**① 将鸡洗干净，去皮，放入沸水中浸约 5 分钟，捞出斩成大块；核桃仁用水浸泡，去除油味；红枣洗干净去核；椰子取汁，椰肉切块。

② 将鸡块、姜片、核桃仁、红枣、椰汁与椰肉同放进锅中，加入 3 碗沸水，大火煮开，改用小火煲 3 小时，加盐调味即成。

**妈妈是最好的医生：**核桃仁健脑；鸡肉补充蛋白质，强身健体；椰子生津利尿，红枣益气养血。宝宝经常食用此汤，可健脑，增强免疫力。

## ★调养食谱推荐

### 橄榄粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**橄榄 10 个，白萝卜 1 个，粳米 50 克，白糖适量。

**做法：**橄榄去核取肉，白萝卜切细粒状。粳米放入开水锅内煮沸，再加入橄榄、白萝卜和白糖，用小火熬成粥，分次服食。

**妈妈是最好的医生：**橄榄有清热解毒、利咽化痰、开胃降气、除烦醒脑的功效；白萝卜具有降气、祛痰、消食、行气、止血的功效；加粳米、白糖以补充能量，助醒脑之力。该粥适用于小儿结核性脑膜炎痰蒙心窍，症见抽搐、昏迷、颈项强直、目赤唇燥、发热、舌质红、苔干黄、脉细弦迟无力等。



### 瓜蒌陈皮茅根汤

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**瓜蒌皮 15 克，陈皮 5 克，茅根 30 克。

**做法：**将以上材料加水煮 20 分钟，凉至温度合适后给宝宝饮用。每日 1 次。

**妈妈是最好的医生：**瓜蒌皮可清热化痰、利气宽胸，陈皮具有理气降逆、调中开胃、燥湿化痰之功效。此汤滋阴清热、养血安神、健脾益肺，适用于患脑膜炎并痰多的宝宝饮用。



### 菊花连翘汤

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**菊花、连翘各 12 克，生甘草 5 克。

**做法：**将以上材料用纱布包裹，入沸水中煎煮 20~30 分钟，凉至温度合适后给宝宝饮用。每日 1 次。

**妈妈是最好的医生：**菊花具有散风清热、平肝明目的功效，可用于风热感冒，对头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花有很好的缓解作用。连翘有清热、解毒、消肿的作用。此汤适合患脑膜炎早期的宝宝饮用。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 给宝宝选择正确的用药途径

宝宝的用药途径是药物治疗的重要环节，父母应根据宝宝疾病的性质和病情及药物的特点采取不同的途径给药。常见的给药途径包括口服、注射、局部用药等。

口服给药是宝宝药物治疗最常见的方法，它有用药方便的优点，对于吃奶的宝宝应尽量采取口服给药。因为药物经口服、胃肠道吸收可以在体内很好地发挥治疗作用，而且家庭自行给药相对也较安全，宝宝的痛苦也小。但是，这种给药方式的作用相对缓慢，吸收量不规则，不适合急救。

由于婴幼儿的吮吸反射和觅食反射能力很强，吞咽能力相对不完善，所以最好是将药物放入橡皮乳头内喂入，也可用无针头的注射器给药。但是，为防止药物从宝宝的口中溢出，应注意保持与喂奶相同的姿势，用注射器从宝宝牙龈外颊部口腔后部反复

注入少量药物。如果情况允许，也可用药杯、茶匙给宝宝喂药。

局部用药是指将药物直接作用于患处，使局部保持较高的药物浓度，从而达到局部治疗的目的。常见的局部用药方法包括涂擦、湿敷、含漱、滴入、吸入等。

注射给药是儿科药物治疗的重要给药途径，包括皮下注射、肌肉注射和静脉推注等。这种给药方法用药量准确、作用快、排泄也快，比较适合年龄较大的宝宝，尤其是肌肉注射的效果较明显。如果选择静脉推注，一定要按规定速度给药，过快过慢都会对宝宝的健康构成威胁。应注意，头皮静脉是2岁左右宝宝常用的注射部位，手背静脉是3岁以上宝宝和青少年常用的注射部位。当然，静脉推注方式不适用于新生儿，这是因为新生儿血流不太畅通，静脉推注容易造成局部组

织因药物刺激或吸收不良而形成肿胀或硬结。

另外，注射给药要求在严格无菌的操作环境中进行，并且对操作人员的技术要求较高，因此，不适合作为家庭给药方式。

其他给药途径有舌下含服给药和直肠给药等途径，此类方法适用于胃肠道疾病，一般比口服给药作用快，但是，给药的技术要求高，并且用药后会造成宝宝不舒服的感觉，从而产生不安情绪。



口服给药是宝宝药物治疗最常见的一种方法，可以作为家庭用药方式。



## 第五章

# 常见过敏性疾病的 预防、调养方案

过敏是因为人体对周遭环境中的过敏源没有免疫能力而产生的一种发炎或不适反应。过敏性疾病与人体的免疫功能有很大的关系，常见的过敏性疾病有过敏性鼻炎、过敏性胃肠炎、哮喘、荨麻疹、湿疹、紫癜等，对于抵抗力较差的宝宝来说，过敏性疾病的预防要重于治疗。父母应该争取迅速而有效的治疗，并避免宝宝接触过敏源。



# 婴儿湿疹



婴儿湿疹是一种对食入物、吸入物或接触物不耐受或过敏引起的过敏反应皮肤病，以3岁以内的宝宝较为多见，故又有“奶癣”之称。发病部位以头面部为最多见，也可以分布于全身其他任何部位。

## ★ 湿疹的原因及如何早期发现

### ● 湿疹的症状



- 多见于头面部，以后逐渐蔓延至全身
- 初起时为散发或群集的小红丘疹或红斑，逐渐增多后可见小水疱，继之皮肤发糙、脱屑
- 遇热、遇湿都可使湿疹加重

### ● 湿疹的致病因素

婴儿湿疹是一种常见的、由内外因素引起的过敏性皮肤炎症。

外部因素包括化学药品、化纤、毛织品、染料、肥皂、化妆品、某些动物的毒素、花粉和鱼、虾等。

内部因素指体内病灶，肠寄生虫，代谢、内分泌或消化道等功能失调及自身组织引起的过敏反应。

### ● 湿疹的早期发现

引起湿疹的发病原因较为复杂，宝宝患病的年龄不同，皮损的部位不同，生活的环境季节不同，湿疹的表现也多种多样。可将湿疹分成三种类型。

**脂溢型湿疹：**主要表现为前额、颊部、眉间皮肤潮红，覆有黄色油腻的痂，头顶有厚厚的黄浆液性痂。多发于3个月以内的宝宝，之后额下、后颈、腋及腹股沟可有擦烂、潮红及渗出。宝宝一般在6个月后改善饮食后可自愈。

**渗出型湿疹：**多见于3~6个月肥胖的宝宝，宝宝两颊可见对称性米粒大小红色丘疹，可伴有小水疱及连成片状的红斑，特别痒，以致搔抓出带血迹的抓痕及鲜红色湿烂面。若未得到及时治疗，可蔓延至全身，造成继发感染。

**干燥型湿疹：**多见于6~12个月、营养不良或过敏体质的虚弱宝宝，表现为面部、四肢、躯干外侧斑片状密集小丘疹、红肿，硬性糠皮样脱屑及鳞屑结痂，无渗出。

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

发现宝宝有湿疹时，就应带宝宝看医生，由医生确定湿疹类型，以便对症治疗。

## ★ 湿疹的预防 and 护理

### • 湿疹的预防

要避免过量饮食，防止消化不良。

如果是对牛奶过敏，可将牛奶多煮沸几次，使牛奶中的乳白蛋白变性为蒸发奶，也可改用其他代乳食品。

不要给宝宝穿化纤、羊毛衣物，以柔软的棉织品为宜。衣服要宽松，不宜穿盖过多。

乳母应注意自己的饮食，少吃或暂时不吃牛奶、鲜虾、螃蟹等诱发性食物，多吃豆制品，如豆浆等清热食物。不吃刺激性食物，如蒜、葱、辣椒等，以免刺激性食物进入乳汁，加剧宝宝的湿疹症状。

另外，家中使用空调时，要经常开窗换气，经常清洁空调。家中最好不要养宠物。

### • 湿疹的护理

在给宝宝试吃某种食物时，食量应由少到多，使其胃肠道慢慢适应，以免因不适应而造成消化不良，进而引起湿疹。此外，如发现宝宝对鸡蛋过敏，可不给宝宝吃蛋白，仅吃蛋黄。

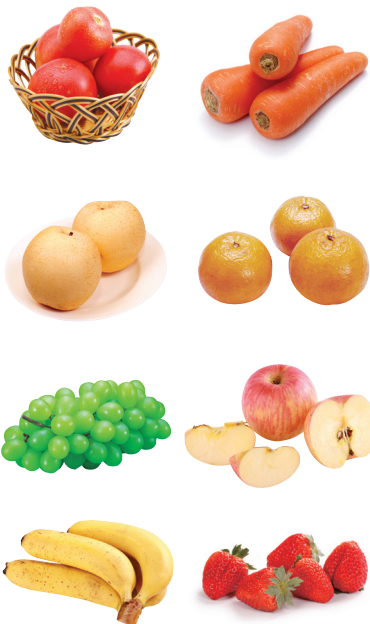
宝宝饮食清淡少盐，可以减少患处的渗出液。应多给宝宝吃富含维生素和矿物质的食物，如绿叶蔬菜、胡萝卜、西红柿、新鲜水果等。这些食物不但可以增强上皮组织的抵抗力，防止感染，同时还可调节宝宝的生理功能，减少皮肤的过敏反应。

湿疹患儿的饮食要尽可能新鲜，避免让宝宝吃含有气体、色素、防腐剂等食品添加剂的食物。

给宝宝烹调食物时，最好用植物油，如菜籽油、豆油、花生油、

芝麻油等，这样可以提高血液中不饱和脂肪酸的含量，对促进湿疹痊愈有一定作用。

坚持母乳喂养。母乳喂养可减轻湿疹的程度，而且母乳一般不会对宝宝过敏，产生湿疹。



## ★ 调养食谱推荐

### 核桃红枣粥

适用于1岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**核桃 5 个，  
红枣 5 枚，糯米 30 克，大米 100 克。

**做法：**① 将核桃夹开，把核桃仁取出，用水浸泡后，剥去薄皮，切碎。

② 红枣去核，用水浸泡后切碎。

③ 核桃、红枣、糯米、大米加适量水放在锅内，小火煨至粥熟，即可直接喂服。

**妈妈是最好的医生：**本粥中加入了红枣和核桃，红枣有补血益气、养血消风的功效，核桃有补虚强体的作用。经常食用此粥，对缓解湿疹症状非常有益。



### 荸荠百合羹

适用于6个月以上的  
宝宝

**材料：**荸荠 30 克，  
百合 25 克，雪梨 1 个，冰糖适量。

**做法：**将荸荠洗净去皮，切碎；雪梨洗净去核，连皮切碎；百合掰开洗净。将三者与冰糖一起放入锅中，加水煎煮，锅开后改小火，煮 20 分钟即可。

**妈妈是最好的医生：**此羹利湿清热、开胃凉血，适用于初患湿疹时食用。



### 土豆汁

适用于1岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**鲜土豆 1 个。

**做法：**土豆去皮及芽眼，洗净榨汁。煮开凉至温度合适，每次 2 汤匙，饭后饮服。

**妈妈是最好的医生：**土豆汁和胃调中、健脾消炎，对湿疹有一定的预防和改善效果。





## 绿豆百合粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**绿豆、百合、大米各50克，红糖适量。

**做法：**① 绿豆淘洗干净；百合洗净，用清水浸泡一夜；大米淘洗干净。

② 锅内加水烧沸，放入绿豆和大米同煮，待绿豆将熟时放入百合煮至熟稠。食用时放入红糖即可。

**妈妈是最好的医生：**绿豆百合粥具有清热解毒、健脾除湿的食疗作用，尤其适合患有脾虚湿盛引起的湿疹（皮损不红、渗出较多、瘙痒不剧）并有口腔炎的宝宝食用。

## 葡萄莲藕汁

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**葡萄、莲藕各500克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将葡萄、莲藕分别洗净，用榨汁机榨汁。

② 将两种鲜榨汁混合均匀，加入蜂蜜调匀即成。

**妈妈是最好的医生：**该汁凉血止血、润肠养肺，适用于血虚风燥引起的湿疹伴有抓痕血痂者饮用。

## 绿豆腥草汤

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**绿豆15克，鱼腥草10克。

**做法：**绿豆、鱼腥草洗净后放入锅中，加水煮30分钟。每日1剂，连用5~7日。

**妈妈是最好的医生：**绿豆、鱼腥草均能清热解毒，绿豆尚兼利湿的作用。二味合用，清热、解毒、利湿之效尤强，适合患急性湿疹的宝宝饮用。

绿豆腥草汤



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 小儿荨麻疹



荨麻疹俗称“风疹”、“风团”，是一种常见的发生在宝宝身上的过敏性皮肤病。宝宝在接触过敏源后，会在身体不特定的部位出现不同形状和大小的红色斑块。这些斑块产生的部位通常都会发痒。

### ★ 荨麻疹的原因及如何早期发现

#### ● 荨麻疹的症状



- 皮肤迅速出现成块、成片状风团斑块
- 皮肤异常瘙痒，团斑块消退后不留痕迹，一日内可发数批
- 宝宝的消化道如果受累，则会出现呕吐、腹泻、腹痛的症状
- 气管、喉头受累，可出现憋气、胸闷的症状，等等

#### ● 荨麻疹的发病原因

**1** 内因——宝宝是遗传性过敏体质或自身的血管神经免疫功能出现障碍。若吃进或吸入花粉、霉菌、动物皮屑等过敏源，就易透过较薄的肠壁进入血液中。

由于宝宝的皮下毛细血管最丰富，所以症状会立刻表现在皮肤上。更重要的是，宝宝过敏的原因还因为他的胃肠道系统不完善及免疫力不强。

**2** 外因——常见的过敏反应原主要有食物、吸入物、感染因素、生物因素，等等。食物主要是动物性蛋白，如鱼、虾、蟹、鸡蛋、牛奶、海鲜等，引发宝宝皮肤过敏性反应。宝宝吸入花粉、动物皮屑、羽毛、灰尘或特殊气味等，引发皮肤过敏性反应。各种感染包括细菌、病毒、寄生虫等在体内形成慢性病灶，致使皮肤产生过敏性反应。生物因素有昆虫（如蚊子等）或宝宝注射某种动物血清等引发的皮肤过敏性反应。此

外，药物性胃肠道功能障碍或情绪紧张等因素等均可诱发病。

#### ● 荨麻疹的早期发现

荨麻疹多突然发生，皮肤上会出现大小不一、数目不定的水肿性风团，高出周围皮肤，中间部分呈浅红色或苍白色，四周皮肤发红。风团块边缘不整齐，可以相互融合成片，并引起剧痒。发作大多少于24小时，但常反复发作。若过敏严重，殃及消化道后，可发生上腹部疼痛、恶心、呕吐、腹泻等；累及气管和肺，可出现咳嗽、呼吸困难、胸闷等。

所以，小儿荨麻疹并非小病，父母应重视对该病的早预防、早发现、早治疗。

## ★ 荨麻疹的预防 and 护理

### • 荨麻疹的预防

父母应尽可能地找出发病诱因并将之除去，如慎防吸入花粉、动物皮屑、羽毛、灰尘、蓖麻粉，避免接触过敏源，禁用或禁食某些引起宝宝过敏的药物或食物等。如因冷热刺激而复发者，不应过分回避，相反应该逐步接触，逐渐延长冷热刺激的时间，以求适应。

### • 荨麻疹的护理

护理方法	具体做法
远离过敏源	宝宝出现荨麻疹之后，爸妈要注意观察引起宝宝荨麻疹的过敏源，避免再次接触可疑过敏源，停药、停用引起过敏的药品和食物
宝宝要卧床休息	为了使宝宝早日康复，要卧床休息至荨麻疹消退、症状消失
保持宝宝皮肤清洁、干燥	要保持宝宝的皮肤清洁、干燥，预防继发感染。宝宝的衣物要勤洗勤换，及时换尿布等。另外，宝宝的指甲要剪短，尽量不要让宝宝用手去抓痒。还可用其他办法分散宝宝的注意力，不要让他总注意皮肤瘙痒
保持室内通风	宝宝的居室不要放置可能引起过敏的花卉，要常开窗通风。也不要喷洒杀虫剂、清香剂等化学药物，以免过敏
宝宝要加强锻炼	可以带宝宝参加各项有利于健康的运动，如游泳、跳绳、打球等，夏季可从用冷毛巾擦身逐渐过渡到用冷水冲澡，增加抵抗力
给宝宝洗澡	可采用祛风清热止痒药，如地肤子、白矾、艾叶、盐，煎汤洗浴，每日 1 次
涂抹止痒药物	可外用薄荷炉甘石洗剂或薄荷酊涂抹患处，有止痒作用
饮食护理	清淡饮食，忌鱼、虾、蟹、羊肉等发物以及辣椒、咖喱、蒜等辛辣刺激类调料。这些食物会降低胃肠道的消化功能，使食物残渣在肠道内滞留的时间过长，增加过敏的概率

### • 什么情况下要带宝宝看医生

密切观察患儿有无口唇发干、呼吸困难、胸闷等情况，观察宝宝腹部有无异常、全身皮肤是否出现皮疹或风团块等，一旦发现异常立即送往医院进行治疗。

## ★ 预防食谱 推荐

### 玉米须酒酿

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**玉米须 15 克，  
酒酿 100 克。

**做法：**将玉米须放入锅内，加水适量，煮 20 分钟后，捞去玉米须，再加入酒酿，煮沸即可。

**妈妈是最好的医生：**玉米须清热利湿，酒酿益气活血。二者合用，有清热透疹作用。经常当作小吃或佐餐食用，可有效预防小儿荨麻疹的发生。



### 香蕉桃仁泥

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**香蕉 1 根，  
桃仁 15 克。

**做法：**香蕉剥皮、切小段，捣烂，桃仁砸碎，加适量开水，将二者调匀服食。每日 1 次。

**妈妈是最好的医生：**二者合用可疏风散瘀、润肠通便，有利于小儿荨麻疹的预防，也适宜荨麻疹伴大便秘结难下者食用。



### 薄荷桂圆干饮

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**薄荷 10 克，  
桂圆干 15 粒。

**做法：**薄荷、桂圆干洗净，加水煎服。代茶饮，每日 2 次。

**妈妈是最好的医生：**此饮品养血祛风，适用于小儿荨麻疹的预防。



玉米须  
酒酿

## ★ 调养食谱推荐

### 花生芋头甜汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**花生米 200

克，芋头 100 克，红豆 50 克，糖、盐各适量。

**做法：**① 将红豆洗净加水浸泡一夜，花生米洗净浸泡 2~3 小时，芋头洗净、切小块。

② 锅内放水，加入红豆、花生米同煮，以大火煮沸后转小火熬煮至红豆、花生米软烂。

③ 将芋头放入一起煮 6~8 分钟，煮至芋头熟透，加入糖、盐煮至溶解后，稍放凉后盛出，并将花生米用勺子压烂，将芋头碾碎即可。

**妈妈是最好的医生：**花生益脾养胃，芋头消凉散结，红豆清热解毒。宝宝每日食用 2 次此汤，可缓解荨麻疹的症状。



### 香菜根煎

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**香菜根须 15 根，蜂蜜适量。

**做法：**香菜根须洗净切成段，加水煮 5 分钟。稍凉后调入蜂蜜，吃菜喝汤。每天 1 次，连续 3 天。

**妈妈是最好的医生：**此汤具有除湿止痒的功效，可缓解小儿荨麻疹的症状。



### 甘蔗梨皮饮

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**甘蔗皮 30 克，梨皮 15 克。

**做法：**将甘蔗皮、梨皮洗净，放入锅中，加适量水，煎汤取汁。代茶饮，分 2~3 次服完，每日 2 次。

**妈妈是最好的医生：**此饮疏风清热、凉血解毒，适用于缓解小儿荨麻疹。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 过敏性鼻炎



过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎，是指由于吸入外界的过敏源，导致鼻黏膜充血肿胀，鼻腔充满清水样、黏液样分泌物，出现鼻痒、打喷嚏、夜间突然咳嗽等症状，且反复发作。1岁以下的宝宝一般很少得此病。过敏性鼻炎可以分为常年发作型和季节性发作型两种。

## ★ 过敏性鼻炎的原因及如何早期发现

### • 过敏性鼻炎的症状



### • 过敏性鼻炎的发病原因

过敏性鼻炎发病主要与遗传因素和环境因素有关。

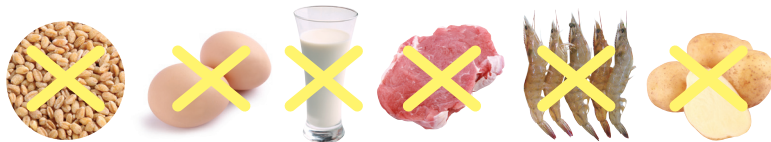
遗传因素：过敏体质与遗传有关。因空气污染严重，有些原本是非过敏体质的人也成了过敏体质。有些人就是因为是过敏体质才得过敏性鼻炎的。

环境因素即过敏源，包括吸入性过敏源和食入性过敏源。吸入性过敏源包括尘螨、霉菌、宠物、昆虫等室内过敏源，还包括产生花粉的树木等户外过敏源。食入性过敏源包括牛奶、鱼虾、鸡蛋、花生、大豆、面粉等，另外，一些药物也是不容忽视的过敏源。

### • 过敏性鼻炎的早期发现

宝宝患过敏性鼻炎的主要表现有发作性鼻子发痒，随之出现频频打喷嚏、鼻孔中流出大量清水样鼻涕的症状，往往被误认为是感冒，而忽视了过敏因素。

其他症状还有鼻塞、眼睛发痒、流泪，较小的宝宝可能因鼻涕倒流而引发夜间阵发性咳嗽，睡觉不安稳、打鼾，清晨流鼻血等。



## ★ 过敏性鼻炎的预防 and 护理

### • 过敏性鼻炎的预防

父母首先要了解宝宝对什么过敏，然后远离过敏源。过敏源并不一定是特定的物质。我们身边的食物、灰尘等都可能成为过敏源。有些东西虽然肉眼看不到，但是却在空气中飘浮，通过鼻、口吸进人体内。除此之外，比较常见的是对特定的食物以及宠物的皮屑和毛发过敏。

此外，要避免灰尘及有害气体的长期刺激，积极防治急性呼吸道传染病。不要让宝宝亲近猫、狗等宠物。室内保持适宜的温度和湿度，保证空气流通。

在花粉播散的季节，不带宝宝去花草树木茂盛的地方。从夏天开始给宝宝用冷水洗脸，提高身体对外界气候变化的适应能力和抵抗力。

避免给宝宝吃过咸、辛辣、油腻烹炸食品及海鲜，少喝碳酸饮料。有一些性凉的食物也要让宝宝少吃或不吃，如西瓜、椰子、

冷饮等。可以让宝宝多吃富含B族维生素和维生素C的蔬菜、水果、谷类，B族维生素和维生素C具有缓解过敏现象的功效。

总之，注意食物的选择，保持宝宝皮肤清洁，减少可能引发过敏反应的过敏源就可以有效预防过敏性疾病。

家长要让宝宝养成早睡早起的习惯，避免过度劳累，以免影响宝宝免疫系统的发育。有规律的生活习惯对宝宝的过敏性鼻炎有预防作用。

### • 过敏性鼻炎的护理

如果宝宝对毛皮或螨虫过敏，把羽绒枕头、羽绒被子等统统撤掉，家里常用吸尘器清洁，而不要用扫帚扫地，卧室的门窗要经常打开，保持空气清新、流动。

如果对化学气体过敏，对居家环境的装修布置就要特别注意，尽量使用绿色环保的材料。

如果宝宝的症状非常严重，可以用抗过敏的药物，有局部用

的，也有全身用的。两岁左右的宝宝可以用局部喷鼻剂，如内舒拿、雷诺考特、伯克钠等。

如果是感冒后诱发的过敏性鼻炎，则应加强锻炼身体，减少感冒。

如果是季节性的过敏，比如每到9、10月份就会出现过敏性鼻炎症状，则最好提前一两个月采取预防治疗，到时即使出现过敏性鼻炎，症状也会减轻很多。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

宝宝一旦出现以下情况之一，父母要立即带宝宝去医院：

宝宝的鼻窦区非常疼痛。

宝宝的鼻分泌物变为黏稠的黄色，而这种情况超过了24小时。

在进行家庭常规处理后，宝宝的症状没有得到明显缓解。

宝宝一整天看上去都很疲倦，不能进行日常活动。

## ★ 预防食谱 推荐

### 姜饴煎枣汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**红枣 3~4 颗，葱白 2 根，生姜 1~2 片，麦芽糖 10 克。

**做法：**① 红枣洗净泡软，葱白洗净留根须。

② 红枣掰开，放入锅中，加适量水，用大火煮 20 分钟。

③ 加入葱白，生姜，改小火煮 10 分钟，关火。去渣后，加入麦芽糖，搅拌至溶化即可。

**妈妈是最好的医生：**此汤可以增强宝宝体质，补虚，润肺，十分适合秋冬时节饮用，有利于预防过敏性鼻炎。



### 五味红枣蜜露

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**五味子 60 克，红枣 150 克，蜂蜜 200 克。

**做法：**① 将五味子、红枣洗净，放入锅内，加清水 3000 毫升，小火煮至剩 1/5，去渣，倒入盆内。

② 加入蜂蜜，小火隔水炖 1 小时，冷却备饮。

**妈妈是最好的医生：**五味子味酸性温，能预防和缓解因过敏性鼻炎引起的虚寒咳嗽现象。

### 桑叶黄豆粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**冬桑叶 12 克，豆奶粉 30 克，大米 50 克。

**做法：**① 将冬桑叶洗干净。

② 将冬桑叶连同大米一起放到锅中，加入适量的清水煲成粥，调入豆奶粉，拣出冬桑叶即可。

**妈妈是最好的医生：**冬桑叶具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目的功效。宝宝经常食用此粥，可提高免疫力，从而达到预防过敏性鼻炎的目的。



### 姜枣红糖汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**生姜 5 克，红枣 15 克，红糖 30 克。

**做法：**将红枣去核，洗净；生姜洗净，切片。将红枣、生姜、红糖放入锅中，加适量水煮 20 分钟。

**妈妈是最好的医生：**此汤有补虚润肺的功效，十分适合秋冬时节给宝宝饮用，可以增强体质，从而达到预防过敏性鼻炎的目的。

## ★ 调养食谱 推荐

### 杏仁姜汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**杏仁 10 克，  
生姜 6 片，葱段、红糖各适量。

**做法：**将杏仁捣烂，与生姜、葱段一起放入锅中，加适量水煎煮 20 分钟，放入少许红糖调味饮服。

**妈妈是最好的医生：**此汤健脾补肺，适用于因淋雨或受凉而致的小儿过敏性鼻炎，症见鼻痒、流清鼻涕、喷嚏连连。



### 豆豉汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**豆豉、红糖各 10 克。

**做法：**豆豉加水煎煮 15 分钟，再放入红糖调匀，热饮。

**妈妈是最好的医生：**此汤适用于患过敏性鼻炎、鼻塞、畏寒的宝宝。

### 山药香菜粥

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**山药 100 克，  
粳米 150 克，葱白、香菜各适量。

**做法：**山药去皮、切小块，同粳米煮粥；葱白、香菜切细，粥熟时放入，搅匀煮沸即成。每日食用 2 次。

**妈妈是最好的医生：**此粥可补益脾脾、通散鼻窍，主治鼻塞时重时轻、流稀涕的过敏性鼻炎。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 过敏性紫癜



过敏性紫癜属于免疫血管性疾病，以出血性皮疹、关节肿痛、腹痛、胃肠道出血为主要临床表现。过敏源主要包括细菌、病毒感染因素，食物因素和药物因素等方面。

## ★ 过敏性紫癜的原因及如何早期发现

### • 过敏性紫癜的症状

皮疹，多见双下肢及臀部两侧，高出皮肤表面，初为鲜红色，后转为暗紫色

可有血尿、蛋白尿

可能会出现低热、头痛、乏力、抽搐或昏迷



关节疼痛，可有红肿。以大关节多见，呈游走性，下肢关节可有轻微疼痛

可有呕吐、排便等现象

脐部周围阵发性绞痛或钝痛

**药物因素** 部分宝宝可由于某种药物过敏而导致紫癜，如氯霉素、链霉素、青霉素、阿托品、水杨酸类、磺胺类等。

其他因素，如寒冷、外伤、虫咬、植物花粉、预防接种等，也可引发本病。

### • 过敏性紫癜的早期发现

本病的主要特点是发病急，发病后开始出现皮肤紫癜，紫癜往往成批出现于踝部、双下肢及臀部，可波及上肢、躯干。开始时是风团样，后呈瘀点或荨麻疹样，一日内可转化成出血性紫癜，5天后紫癜达到顶峰，开始消退，2~3周后紫癜由暗红色转为黄褐色而消退。另外还伴随关节肿痛，腹痛，便血及血尿、蛋白尿等症状。多发生于学龄前的宝宝，男宝宝多于女宝宝。

### • 过敏性紫癜的发病原因

**细菌、病毒感染** 上呼吸道感染、肺炎、扁桃体炎、痢疾、尿路感染、皮肤感染、牙龈炎、口腔溃疡及中耳炎等病症，在一定的潜伏期后会引发小儿过敏性紫癜；风疹、流感、麻疹、水痘、腮腺炎、肝炎病毒感染等，也会引发过敏性紫癜。

**食物因素** 食物因素是指由于宝宝机体对动物异性蛋白过敏而导致的紫癜。这一类的食物有鱼、虾、蟹、蛤、蛋、鸡和牛奶等。

## ★ 过敏性紫癜的预防和护理

### ● 过敏性紫癜的预防

注意不要让宝宝与花粉、化学物品、油漆、汽油、尘螨等致病原接触。

不要养宠物，尽量减少宝宝与动物皮毛的接触，特别是已经明确过敏源的宝宝更应当注意。

注意饮食卫生，勤洗手，不吃不洁瓜果及水生植物，以杜绝肠道寄生虫感染的机会。宝宝的饮食应富含营养。另外，宝宝的食物要清淡些，不要过咸。

让宝宝加强锻炼，增强体质，提高机体对各种感染的免疫力。

注意气候变化，及时给宝宝增减衣服，积极防治感染性疾病，如果宝宝受感染生病，一定要及时彻底治疗。定时通风换气，保持居室内空气清新。

### ● 过敏性紫癜的护理

宝宝患过敏性紫癜后，应立即停止食用可能引起过敏的食物。患病初期，主张以素食为主，禁食生葱、生蒜、辣椒等刺激性食

物；肉类、海鲜、鸡蛋、牛奶等高动物蛋白食品和饮料、小食品等方便食品也在禁食之列。饮食上应以清淡、富有营养且易消化吸收的食物（如鸡蛋羹、龙须面等）为主。可以让宝宝多吃一些新鲜蔬菜、水果及绿色食品。钙有抗过敏的作用，家长可以给宝宝选用一些豆类、干果类等含钙丰富的食物。避免让宝宝暴饮暴食，以免增加胃肠负担，诱发或加重胃肠道出血。

注意休息，避免劳累；注意保暖，防止感冒；加强体育锻炼，增强机体抵抗力。

宝宝出现固有出血时，家长应尽量保持镇静，不要紧张。宝宝出血情况较为严重时，应让宝宝卧床休息。消化道少量出血时应限制饮食，大量出血时需禁食。

定期复查尿常规，防止紫癜性肾炎发生。

在紫癜未痊愈之前不要接种各种疫苗，必须在痊愈3~6个月

后才能进行预防接种，否则可能导致疾病复发。

宝宝患病后不能在家盲目治疗，应及时住院治疗。

做到对病情变化心中有数。小儿过敏性紫癜的自然病程为1个月左右。大部分宝宝的预后较好，但是容易复发。个别宝宝可迁延数月、数年，须进行相应治疗。

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

如果宝宝出现以下症状，应及时就医：发病前1~3周有低热等上呼吸道感染病史，典型的皮肤紫癜，可有腹痛及累及关节、肾脏的改变，有过过敏性血管炎表现，能排除其他原因引起的血管炎等，父母应立即将宝宝送往医院进行治疗，以防病情延误。假如病情轻微，可以不用治疗。如果宝宝出现严重的腹痛，也应及时送医院治疗。

## ★ 预防食谱 推荐

### 莲藕红枣煎

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**莲藕 250 克，  
红枣 200 克。

**做法：**① 红枣去核，剁碎。

② 莲藕洗净，切碎，加适量水煎至稠状，再放入红枣，煎至熟烂，拣去藕节。

③ 吃红枣，饮汤。连服 3~5 个月。

**妈妈是最好的医生：**本品补气、养血、止血，适用于过敏性紫癜的预防和调养。

### 柿叶汤

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**柿子叶 30 克。

**做法：**柿子叶加适量水煎煮，水沸后用小火煮半小时。每日 1 剂，分早晚 2 次饮服。

**妈妈是最好的医生：**常喝此汤对小儿过敏性紫癜有显著的预防和改善功效。



### 猕猴桃红枣粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**猕猴桃肉丁、

鲜枣肉丁各 60 克，大米 100 克，白糖适量。

**做法：**大米入锅，加水煮至粥将成，再加入其余材料煮 5 分钟即可。每日 1 剂，分 2 次食用，可连食 7~10 剂。

**妈妈是最好的医生：**此粥具有祛风清热、抗过敏等作用，适用于过敏性紫癜的预防。

莲藕  
红枣煎



## ★ 调养食谱推荐

### 扁豆红枣汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**白扁豆 100 克，红枣 75 克，白糖适量。

**做法：**① 将白扁豆洗净，去掉杂质，红枣洗净。

② 净锅加水，将扁豆放入锅内稍煮，加入红枣，大火烧开转小火煮至扁豆酥烂即成，可根据口味加适量白糖。

**妈妈是最好的医生：**红枣中含有大量的环磷酸腺苷，这种物质可抑制免疫反应，即具有抗过敏作用。此汤适用于脾虚型过敏性紫癜。

### 枸杞子红枣茶

适用于 6 个月以上的宝宝

**材料：**红枣 40 克，枸杞子 20 克。

**做法：**将红枣和枸杞子洗净，加水用大火煮至水开，改小火煮 10 分钟关火，代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**枸杞子有补肝肾、健脾胃、滋阴润燥、养血除烦的作用。每天饮用 2 次，对过敏性紫癜有很好的缓解功效。

### 大麦红枣汤

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**大麦 100 克，红枣 20 枚。

**做法：**大麦、红枣一起放入锅内，加水 750 毫升，小火煎至 100 毫升左右，分 2 次早晚服用，每日 1 剂，连服 1~2 个月。

**妈妈是最好的医生：**过敏性紫癜初中期多由风热或湿热之邪所致，其皮下瘀点、瘀斑的形成与毛细血管出血有直接关系。此汤适用于幼小的过敏性紫癜患儿。



### 乌梅粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**粳米 50 克，乌梅 20 克，冰糖 15 克。

**做法：**① 乌梅加 400 毫升清水煮到汤汁剩一半时关火，滤出乌梅汁。

② 砂锅中放入大米、600 毫升清水及乌梅汁大火煮开，小火熬煮至粥浓稠时，加冰糖搅拌到化开后关火即可。

**妈妈是最好的医生：**此粥特别适合宝宝。乌梅为家常小食品，亦为制作酸梅汤之主料，其可食性众人皆知。小儿过敏性紫癜最常见的表现为皮下出现青瘀斑块，治疗上应以化瘀止血、消斑为主要原则，此粥用乌梅即在此意。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病





## 母乳喂养好处多

母乳喂养宝宝是自然界赋予母亲的本能，母乳是宝宝理想的天然食品。与其他喂养方法相比，母乳喂养的优点很多。

首先，母乳中含有宝宝生长发育所必需的全部营养成分。其中的蛋白质、脂肪、乳糖、无机盐、维生素和水分等成分的比例，最适合宝宝机体的需要，且容易被宝宝消化和吸收，还能激起宝宝的食欲，从而促进宝宝更好地成长。母乳中的不饱和脂肪酸含量较高且颗粒小，易于消化，其对宝宝大脑的发育相当重要。

### • 母乳与牛奶的营养成分对比

成分	母乳（每 100g）	牛奶（每 100g）
pH 值	8.97	6.57
蛋白质（g）	1.5，但必需氨基酸含量丰富	3.5
酪蛋白：清蛋白	1:1.5，乳清蛋白多，在胃内形成较稀的凝乳，易消化	1:0.2，水溶性清蛋白少，在胃中形成较黏的凝乳
脂肪（g）	4.2，亚油酸远超过牛奶，可防止因亚油酸不足引起的婴儿湿疹	3.9
乳糖（g）	7.4，可供给充足的能量；在小肠转变成乳酸利于钙吸收并促进肠道有益的乳酸菌生长，抑制腐败菌生长	4.8
钙（mg）	34	120
铁（mg）	0.08，宝宝应补充含铁丰富的食物	0.05
锌（ug）	295	361
维生素 A	60	31
维生素 C	3.8	1.5
硫胺素	0.02，乳母补充硫胺素，既可使乳汁中含量增加，也可以促进乳汁分泌	0.04



## 第六章

# 常见五官疾病 的预防、调养方案

年幼的宝宝好动，但缺乏自我保护意识和能力，容易发生各种损伤和意外事故，在饮食中也容易误摄入异物。同时，宝宝的五官疾病往往有一定的特殊性，症状表现也与成人不完全一样，如年龄幼小者常以哭吵、食欲差、不愿活动等来表现，因此，需要家长仔细观察和及时发现问题。

## 口腔溃疡



宝宝口腔黏膜薄而嫩，易被过热的食物烫伤、过硬的食物擦伤或进食时咬伤，继而发生感染导致口腔溃疡。有的宝宝在腹泻或营养不良时也会发生口腔溃疡。一旦溃疡形成，所吃食物的化学成分就会对溃疡面产生刺激，引起创面疼痛，此时，宝宝会表现出拒食、烦躁甚至发热的症状，从而直接影响宝宝身体健康。

### ★ 口腔溃疡的原因及如何早期发现

#### ● 口腔溃疡的症状



——口腔内唇颊、上腭黏膜、牙龈及舌边等处出现数量及大小不等的浅黄色或灰白色溃烂面

——出现食欲不振、烦躁、睡眠不安等症状

#### ● 口腔溃疡的发病原因

本病一般由细菌感染引起。宝宝身体抵抗力降低、口腔不洁及口腔黏膜干燥均利于口腔细菌繁殖，常为本病的诱因。中医认为本病主要是因为脾胃积热、虚火上炎而引起的。

此外，因为食物中缺少B族维生素，因某些事而兴奋或忧虑，或使用了含有刺激性药物的生活用品，都可能导致口腔溃疡的发生。

#### ● 口腔溃疡的早期发现

口腔黏膜反复出现圆形或椭圆形小溃疡，可单发或多发在口腔黏膜的任何部分，常自觉有剧烈的疼痛，一般可在10天左右自愈。局部症状比较显著，全身症状多不明显。

发现本病时多在溃疡期，溃疡直径2~3毫米，底浅，边缘整齐，周围有红晕，溃疡面被黄白色纤维素性渗出物覆盖。宝宝有强烈的疼痛感，遇冷、热、酸、咸等刺激都会使疼痛加重，语言、饮食均感困难，持续4~5天后转入愈合期，愈合后不留任何瘢痕，但可以反复发作。

## ★ 口腔溃疡的预防 and 护理

### • 口腔溃疡的预防

成人患口腔溃疡都觉得是件痛苦不堪的事情，对宝宝来说更是如此。口腔溃疡似乎已经变成驱之不去的噩梦，周期性、易复发，说来就来，难以根除。所以，要在宝宝还小的时候，细心调理，注意养护。平时要加强对宝宝的口腔保护，坚持让宝宝刷牙、漱口，保持口腔的清洁，注意奶瓶、奶头、玩具等物品的清洁消毒。家长一定要注意宝宝饮食营养的搭配，少食或不食辛辣或刺激性食物，多吃一些新鲜蔬菜和水果和富含维生素的食物。

父母可以多带宝宝参加一些户外运动，提高宝宝自身的免疫力。保证宝宝有充足的睡眠时间。



### • 口腔溃疡的护理

护理方法	具体做法
饮食护理	饮食上给宝宝喂些奶制品，熟的碎蔬菜，煮得烂烂的粥、细面条，摊鸡蛋等，不要吃咸的、酸的腌制品，糖也要限制。除多喝水外，还可给宝宝喝些无刺激性的水果汁。溃疡一般在一二周内痊愈。如果宝宝还没有断奶，那么妈妈喂奶前最好用温开水清洗乳头，必要时喂奶前后用 2% 的苏打水涂抹乳头；食具、奶瓶必须清洁卫生，定期消毒
注意口腔卫生	做好宝宝的口腔卫生，每天清洗口腔 1~2 次，常用 1%~3% 过氧化氢液或 1:5000 高锰酸钾液以棉球蘸洗溃疡面，然后用淡盐水冲洗干净，再局部涂药
局部用药	发病头几天症状较重时，最好让宝宝卧床休息。每天喂流食 3~4 次，尽量减少对口腔黏膜溃疡的刺激。如果是多发性溃疡，喂食前应在嘴唇、舌头和牙床上涂点止痛药，一般常用 1% 龙胆紫药水、冰硼散。如唇部溃疡暴露口外容易发干，应涂抹磺胺软膏。对细菌、病毒感染引起的口腔炎导致嘴烂，一般用淡盐水含漱冲洗，再在创面涂上龙胆紫或冰硼散，如宝宝不吃喝，又高热，只能静脉注射抗生素
转移宝宝的注意力	多和宝宝交流或做游戏，以转移宝宝的注意力，减轻疼痛

### • 什么情况下要带宝宝看医生

如果宝宝发烧及全身症状严重，不能进食、进水，应去医院治疗。



## ★ 预防食谱 推荐

### 苹果银耳雪梨汁

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**苹果、雪梨

各半个，银耳 10 克，红枣 4 粒，蜂蜜适量。

**做法：**① 苹果、雪梨均洗净，去皮，切块；银耳浸泡发胀，剪去底部，洗净；红枣洗净，去核。

② 所有材料倒入食物料理机中，再加入适量清水，榨成果汁，加入蜂蜜调味即可。

**妈妈是最好的医生：**此汁具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气等功效，对预防宝宝因上火引起的口腔炎症有显著效果。



### 银耳羹

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**银耳 10~12

克，冰糖适量。

**做法：**将银耳洗净后放碗内，加凉开水浸泡，以没过银耳为度，浸泡 1 小时左右，待银耳发胀后拣去杂物，再加凉开水及冰糖，放蒸锅内蒸熟。一顿或分顿食用，吃银耳饮汁，每日 1 次。

**妈妈是最好的医生：**本品清热解渴、滋阴润肺、养胃生津，适用于预防因虚火上浮所致的口腔溃疡。



### 西红柿汁

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**西红柿 500 克。

**做法：**将西红柿清洗干净，用沸水浸泡一会儿后，剥皮，榨汁。每日饮用 2~3 次，每次饮用 100 毫升。

**妈妈是最好的医生：**西红柿具有养阴生津、清热止渴、健胃消食、凉血平肝、解毒美容的作用。本品适用于上火导致的口腔溃疡等症的预防。



## ★调养食谱推荐

### 草莓汁

适用于6个月以上的宝宝

**材料：**草莓 250 克，白糖适量。

**做法：**将草莓洗净榨汁，调入白糖饮服。每日 1 剂。

**妈妈是最好的医生：**草莓有清热润燥的功效，适用于有实火型口腔溃疡者食用。



### 绿豆绿茶冰糖汤

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**绿豆 50 克，绿茶 5 克，冰糖 15 克。

**做法：**① 绿豆洗净，用温水浸泡 6 小时。

② 将泡好的绿豆放入砂锅，加水煮至绿豆熟烂。

③ 加入绿茶煮 5 分钟，放入冰糖即可。

**妈妈是最好的医生：**绿豆、绿茶可清热、解毒、凉血，二者合用对宝宝口腔溃疡有很好的缓解作用。



### 羊奶鸡蛋羹

适用于9个月以上的宝宝

**材料：**羊奶 250 毫升，鸡蛋 2 个，冰糖 50 克。

**做法：**用适量清水将冰糖煮化，倒入羊奶煮沸，打入鸡蛋，搅拌均匀煮沸即可。

**妈妈是最好的医生：**此羹可温润补虚，有利于缓解口腔溃疡的症状。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

## 龋齿



龋齿，俗称“虫牙”，是一种由口腔中多种因素共同作用导致的牙齿硬组织脱钙后软化损害的慢性病，是宝宝最常见的牙病。口腔中的细菌利用牙面剩余的食物残渣形成牙菌斑后，经过繁殖增生形成酸性物质腐蚀、破坏牙齿，最后造成龋齿、牙髓炎、牙周病等问题。

龋齿主要表现在：致龋性食物紧紧贴附于牙面由唾液蛋白形成的获得性表层膜上。龋齿是由细菌、饮食等多种因素互相作用、互相关联引起的疾病。

### ★ 龋齿的原因及如何早期发现

#### ● 龋齿的症状



— 牙齿硬组织变色、变质和龋洞形成

— 在吃饭时喊叫牙痛

— 龋洞发展到牙髓，引起牙髓炎症，会出现难以忍受的剧烈疼痛

#### ● 造成宝宝龋齿的原因

宝宝的饮食中若缺乏钙、磷、氟等矿物质和维生素，就容易发生龋齿。食物中精制的碳水化合物，尤其是过多的蔗糖，停留在口腔中得不到及时清除，就会开始发酵，滋生细菌，产生龋齿。

若宝宝在牙齿发育期得传染病或营养缺乏病，牙齿发育得不好，也容易发生龋齿。

牙齿本身的缺陷如缺乏钙、磷、维生素D，牙齿釉质中含的氟磷灰石过低等可导致抗龋力降低，使宝宝容易发生龋齿。

不注意口腔卫生，牙上有很多污垢和细菌，也容易发生龋齿。

宝宝牙齿出齐后，如果饭后不及时漱口、刷牙，细菌就会趁机繁殖，进而侵袭牙齿，最后导致龋齿。

#### ● 龋齿的早期发现

龋齿的初期，龋坏局部只有变色和粗糙，牙齿不痛，常不会引起家长注意。当龋齿进一步发展，龋洞深达牙本质，宝宝遇到冷、热、酸、甜等刺激时，就会出现牙齿酸痛。龋洞越深，酸痛症状越明显。有时食物掉进牙洞里也会引起牙齿酸痛，所以有些患龋齿的宝宝常常在吃饭时喊叫牙痛。当龋洞进一步发展到达牙髓，引起牙髓炎症时，就会出现难以忍受的剧烈疼痛。

## ★ 龋齿的预防 and 护理

### ● 龋齿的预防

要想预防宝宝龋齿，家长在日常生活中应注意以下几点：

从宝宝长牙时起，培养宝宝养成良好的刷牙习惯。每日早晚刷牙两次，吃饭后漱口。

睡前不吃糖和饼干之类的食物。不偏食，不吃零食，以取得全面的、合理的营养。

从小帮助宝宝养成良好的咀嚼习惯，这样会使咀嚼器官发育良好，抵抗疾病。

发现宝宝牙齿有毛病时，要及时到医院检查。因为龋齿初期宝宝常不会发现，所以家长最好在宝宝长齐乳牙（2 周岁）后定期带宝宝到医院检查牙齿。

此外，还要注意一些饮食上的禁忌，如：

坚硬的食物。这一类食物容易磨损牙齿和牙龈，咀嚼时会震到牙神经，引起牙痛。

酸性食物。此类食物长期在牙缝里堆积会产生过量的乳酸，

从而腐蚀牙齿表面，形成龋齿。

甜腻食物。如果糖分在口腔里没有及时清理，会产生酸，从而导致牙齿表面的透明物质被侵蚀。

低氟饮食。氟有利于牙齿组织的钙化和代谢，是维护牙齿健康的重要元素之一。多吃含氟量较高的食物可以帮助牙齿增强抗酸性和抗龋能力。

生冷咸寒食物。此类食物会直接刺激牙齿。

### ● 龋齿的护理

护理方法	具体做法
纠正宝宝入睡习惯	不要让宝宝养成含着乳头睡觉的坏习惯。在宝宝吃完奶后喂些清水，以达到刷牙牙齿的目的
饮食护理	让宝宝少吃甜食，睡前不要吃东西。平时可多吃富含钙、维生素 D 的食物，如牛奶、肝、蛋、肉、鱼、豆腐、虾皮、菠菜等。若饮水中氟含量低，可以选择含氟量较高的食物来补充，鱼、虾、紫菜、肉皮、蹄筋及茶叶中含氟量较高。养成不吃零食的习惯，可预防龋齿的发生
父母应经常检查宝宝的牙齿表面	在光线好的地方，让宝宝张口，检查牙齿的咬合面。正常的牙面呈洁白或淡黄色，并且有光泽。牙面有白垩色且无光泽就是龋齿的初期表现
注意宝宝的诉说	如果宝宝自述有食物嵌塞或牙齿对冷、热、酸食物敏感，应注意宝宝的牙齿是否龋坏，必要时要及时去医院检查
养护人应注意的	亲近宝宝前应用药物牙膏刷牙；咳嗽、打喷嚏时要避开宝宝；切勿将食物经自己咀嚼后再喂给宝宝



## ★ 预防食谱 推荐

### 鲜姜丝瓜汤

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**鲜姜 100 克，丝瓜 500 克。

**做法：**将丝瓜洗净，切段；鲜姜洗净，切片。两味加水共煮 3 小时。日饮汤 2 次。

**妈妈是最好的医生：**此汤清热、消肿、止痛，适用于龋齿的预防。



### 绿豆鸡蛋汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**绿豆 50 克，鸡蛋 1 个，冰糖适量。

**做法：**将绿豆捣碎，用水洗净，放锅里加水适量，煮至绿豆烂熟，把鸡蛋打入绿豆汤里，搅匀，稍凉后一次服完，连服 2~3 天。

**妈妈是最好的医生：**绿豆清热、解毒、消炎，此汤适用于预防小儿龋齿。



### 桃仁牛奶芝麻糊

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**核桃仁 30 克，牛奶 300 毫升，豆浆 200 毫升，黑芝麻 20 克。

**做法：**① 将核桃仁、黑芝麻磨碎。② 将磨碎的粉与牛奶、豆浆调匀，放入锅中煮沸，每日早晚各吃 1 小碗。

**妈妈是最好的医生：**核桃仁、黑芝麻都有补钙的作用，牛奶、豆浆可中和由于口腔内糖酵解产生的酸性物质，从而防止对牙齿的腐蚀。



## ★调养食谱推荐

### 苦瓜泥

**材料：**苦瓜2根，  
白糖5克。

**做法：**将苦瓜洗净，剖开，去子，切片，捣烂如泥，加白糖捣匀。2小时后将水滤出，1次冷服。

**妈妈是最好的医生：**本品清热解毒，对缓解龋齿炎症有一定疗效。

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝



### 苦瓜泥



### 胖大海冰糖茶

**材料：**胖大海2~3枚，冰糖适量。

**做法：**胖大海洗净放入碗内，加冰糖，冲入沸水，加盖闷半小时左右，慢慢饮用。隔4小时可再泡1次，每天2次。一般2~3天即显效。

**妈妈是最好的医生：**此茶清热、解毒、润肺，适用于缓解龋齿引起的牙龈肿痛。

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝

### 两花茶

**材料：**金银花、野菊花各30克，白糖适量。

**做法：**将金银花、野菊花混合，加入水煮沸5分钟，或用沸水冲泡，加入白糖代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**金银花甘寒，清热解毒；野菊花味苦性凉，清热解毒，消肿；白糖甘寒，生津润燥。此茶可缓解龋齿引起的牙龈肿痛等症。

适用于2岁  
半以上的  
宝宝

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 鼻出血



鼻出血是一个常见的症状。鼻出血多发生在气候干燥的春、秋季节。有些家长认为鼻出血是小病，自己也可以处理。其实鼻出血的原因很多，要认真对待，及时诊治。

发生鼻出血时，一般血从鼻孔流出，有时也会经后鼻道流至咽部，出血量大时两种情况可同时发生。引起宝宝鼻出血的原因很多，主要包括局部原因和全身原因两大类。

## ★ 鼻出血的原因

### ● 鼻出血的症状

多发生在气候干燥的春、秋季节，有的在夜间出血

有的宝宝鼻子特别爱出血，站立时，血从鼻孔流出；卧位后仰时，血从后鼻道流至咽部

出血量可以很少，仅在鼻涕中带有血丝或血块

可表现为反复或持续性鼻出血甚至引起贫血



### ● 造成鼻出血的常见原因

造成宝宝鼻出血的常见原因有：

天气干燥，宝宝穿衣过多，内热有火，宝宝鼻黏膜干燥，常会引起鼻腔出血。

宝宝用手挖鼻孔，导致鼻腔、鼻黏膜下血管破裂而流血。家长应及时纠正这种不良习惯。

当宝宝发热、感冒时，鼻黏膜充血、肿胀，黏膜下浅表血管易破裂出血。患鼻炎、鼻窦炎的宝宝，在发热时血液循环加快，容易导致鼻出血。

宝宝把异物塞入鼻腔，刺激鼻黏膜糜烂出血。

缺乏维生素。有些宝宝不爱吃蔬菜，维生素摄入不足，也会导致鼻出血。因此，家长应努力改善宝宝的饮食习惯，多吃新鲜蔬菜和水果，防止维生素缺乏。

过多食用一些辛燥的食物，或滥服滋补药品等，使内热过重，也可出现大便干燥、口干、鼻出血。

患有鼻腔肿瘤或血液系统的疾病，如再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜、白血病等。



## ★ 鼻出血的预防 and 护理

### • 鼻出血的预防

预防鼻出血，主要应针对病因有的放矢地采取措施：

改变宝宝挖鼻孔的坏习惯，有鼻腔异物及时取出。

宝宝与小朋友在一起游戏时要注意安全，避免鼻部碰伤出血。

积极治疗鼻炎及全身性疾病。

北方气候干燥，特别是春、秋季节多风，宝宝娇嫩的鼻黏膜很容易破裂出血。这时，可用涂油的办法预防鼻出血。可用棉签蘸石蜡油、甘油涂鼻腔，尤其是鼻中隔部位。这是预防鼻出血的最好方法。

饮食宜清淡，多吃些富含维生素 C 的新鲜蔬菜和水果以及富含维生素 B<sub>1</sub> 的豆类、菌类、动物肝脏，以增强黏膜血管的生理功能，少吃烧烤、煎炸及辛辣易上火的食物。

### • 鼻出血的护理

宝宝鼻出血时，家长首先不要慌张，要让宝宝保持安静，不要哭闹，以免加重鼻出血。

其次，要积极采取止血措施，如果出血不多，可用拇指及食指捏宝宝两侧鼻翼，让宝宝的头略低，并用冷湿毛巾敷在宝宝前额及颈后部，促使局部毛细血管收缩，从而达到止血目的。注意，鼻出血时不要让宝宝仰卧，因为仰卧时血会从咽后壁流入食道及胃。这样就掩盖了鼻出血的真相，误认为已不出血，实际上并未真正止血。

必要时可用消毒棉球或纱布条填塞鼻腔压迫止血。在药物止血方面，如家里备有云南白药，可以撒些于鼻腔，然后用手捏住宝宝的鼻孔，让药物能接触整个鼻腔黏膜而起到止血作用。或将白药粉放在消毒棉球上再填塞鼻腔，或滴 1% 麻黄素收缩血管。

鼻出血可发生于鼻腔任何部位，但 90% 流血区在鼻中隔前下方。捏紧宝宝两侧鼻翼，数分钟后出血多可停止，捏紧时，必须教宝宝用口呼吸。

有的家长用纸卷、棉花乱塞，这不但起不到止血作用，而且不干净的纸卷及棉花还会引起炎症。

### • 什么情况下要带宝宝看医生

如出血多，用上述方法无效，应及时到医院就诊检查。送医院途中仍要做好上述初步止血处理。如果宝宝经常流鼻血，就要找医生检查原因，对症治疗。虽然大部分的宝宝都可以用直接压迫的方式来止血，但若宝宝流鼻血超过 10 分钟仍不止，或是压迫 10 分钟后放开仍然继续流鼻血，则说明宝宝正严重出血，应尽快带宝宝至耳鼻喉科诊治。



## ★ 预防食谱 推荐

### 藕汁蜜糖露

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**莲藕 250 克，  
白萝卜 150 克，蜂蜜 30 克。

**做法：**将莲藕洗净切碎，榨汁；白萝卜洗净切碎，榨汁。将两种汁调和后，加蜂蜜拌匀即成。

**妈妈是最好的医生：**莲藕凉血止血，生用更佳；白萝卜清热生津，亦能凉血；蜂蜜润燥解毒。此汁可清热凉血、补中止血，常饮可预防鼻出血反复发作。

### 蛋清白糖水

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**鸡蛋 2 个，白糖 30 克。

**做法：**鸡蛋取蛋清，与白糖调于碗中，用沸水冲。温凉后饮用。

**妈妈是最好的医生：**蛋清长于益阴除烦、凉血和胃。经常鼻出血的宝宝，常饮本品有预防鼻出血的作用。脾虚便溏的宝宝不宜服用。

### 藕汁饮

适用于2岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**莲藕 100 克，  
白糖 10 克。

**做法：**① 将莲藕清洗干净，用榨汁机榨取藕汁，冷藏后备用。

② 将白糖兑入新鲜的藕汁即可饮用。

**妈妈是最好的医生：**此饮清热、凉血、止血，常饮可预防鼻出血。

藕汁  
蜜糖露



## ★ 调养食谱 推荐

### 桂圆赤小豆粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**赤小豆 100 克，桂圆肉 15 克。

**做法：**赤小豆洗净，与桂圆肉一起放入锅中，加适量水煮 60 分钟即可，分 2 次服。

**妈妈是最好的医生：**早晚餐食用，可养血、解毒、止血。此粥适用于小儿鼻出血的缓解。



### 五汁饮

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**莲藕、生梨、生荸荠、甘蔗、鲜生地各 100 克。

**做法：**上述材料洗净、去皮、切小块，一同榨汁，每次服 1 小杯，每日 2~3 次。

**妈妈是最好的医生：**本品对急性传染病高热时导致的鼻出血效果极佳，一般鼻出血也可用。



### 莲藕粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**莲藕 300 克，粳米 100 克，白糖适量。

**做法：**将莲藕洗净，加水煮沸后用小火煎 20 分钟，弃渣取汁，与淘洗干净的粳米一同煮至米烂汤稠，加入白糖稍煮即成。

**妈妈是最好的医生：**莲藕有收敛、止血、化痰的功效。此粥适用于小儿鼻出血的调养。每日早晨趁热食用。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 红眼病



红眼病也称“火眼”，是眼科的常见病。此病主要通过接触传播，传染性极强，全年均可发生，以换季时候多见，夏秋季节容易流行。一旦健康的眼睛接触了患者眼部污染过的物品，如毛巾、脸盆、玩具等，便会被传染。

## ★ 红眼病的原因及如何早期发现

### ● 红眼病的症状

眼内好像有沙子，——  
眼屎特别多，并有  
怕光、流泪、眼睑  
浮肿、睁眼困难等  
症状



——患病后可有眼睛红  
肿、发痒、磨痛

——检查时可发现宝宝  
眼结膜和球结膜充  
血、水肿、发红

### ● 引起红眼病的主要原因

红眼病是由细菌或病毒感染引起的一种眼部疾病。引起红眼病的主要细菌为葡萄球菌、肺炎双球菌、柯魏氏杆菌等，常见病毒为柯萨奇 A24 型和肠道病毒 70 型。

### ● 父母如何准确判断宝宝患红眼病

红眼病多在夏、秋季暴发流行，一般潜伏期为 1~3 天。发病急、传染性强，5 岁以下儿童尤其易受到感染。提醒各幼儿园、学校和家长，严

防个别患儿将病原菌带入幼儿园、学校，造成红眼病的集体暴发与流行。

红眼病的主要临床特点是双眼先后发病，发病后眼部明显红赤、眼睑肿胀、发痒、怕光、流泪，分泌物过多难于睁开；除去分泌物后，视力立即恢复；睡醒后眼屎增多，有时上下眼皮粘在一起。一般不影响视力。如果是由病毒感染所导致的红眼病，症状更明显，表现为：结膜大出血，前淋巴结肿大并有压痛，还会侵犯角膜而发生眼痛，视力稍有模糊，病情恢复较慢。

## ★ 红眼病的预防 and 护理

### ● 红眼病的预防

红眼病流行期间，不要带宝宝到公共场所。

红眼病患者眼分泌物中含有大量的细菌，健康的宝宝可通过接触污染的毛巾、脸盆、眼药水、公共汽车的扶手、门把手、水龙头、电话及与患者握手、拥抱、亲近而被感染，还可通过游泳池而感染。因此，预防红眼病的关键是管住宝宝的手和使用的

水。管住“手”，经常洗手，勤剪指甲。教育孩子不要用手指揉眼睛。不摸红眼病患者用过的用具、玩具。如手需接触眼睛，应先用肥皂将手洗净；不搞集体预防性点眼药水，更不能使用患者用过的眼药水。

管住“用水”，即不让被污染的水有接触眼睛的机会，如洗手洗脸不用公用毛巾和脸盆，宝宝的脸盆、毛巾、手帕要专用。在红眼病流行期间，不去游泳池游泳。家中如有红眼病患者，脸盆

和毛巾都应严格分开，并经常煮沸消毒。一旦有人患病，应立即就医。

### ● 红眼病的护理

患儿隔离。脸盆要专用，毛巾、手帕每天要蒸煮消毒 15 分钟。

居室要通风，空气要新鲜，宝宝的衣服要勤洗勤换，被褥要常晒。

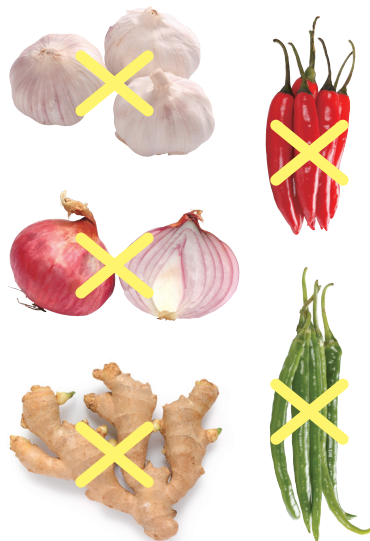
用温水、淡盐水或 3% 硼酸水给宝宝冲洗眼睛，每日 2~3 次，以保持眼部清洁。

患病初期宜作冷敷，有利于消肿退红，但不要包扎，也不要热敷，否则会加剧充血，使炎症扩散，甚至引起并发症；不要与别人合用同一支眼药水；慎用可的松等激素类药物。

病情较轻的宝宝可用氯霉素或磺胺醋酰钠眼药水点眼，每 1~2 小时 1 次，或用金霉素、四环素眼膏涂眼，每日 3 次。病情较重的应请医生治疗。

红眼病患者不要吃蒜。大蒜

性味温辛，且有杀菌的效果，对很多疾病都有防治效果，因此深受人们的喜爱，但眼病患者多吃就不适宜了，不但容易使肝血亏虚，还会助火伤目，从而使病情更加严重。不只是红眼病患者，其他眼疾（如青光眼、白内障、老花眼、角膜炎等）患者也都不宜多吃蒜。除了大蒜外，洋葱、生姜和辣椒等也不适宜多食。





## ★ 预防食谱 推荐

### 荠菜汤

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**鲜荠菜 120

克（干品 30 克），白糖适量。

**做法：**荠菜洗净切碎，入锅中水煎 20 分钟，去渣取汁，加白糖饮服。

**妈妈是最好的医生：**红眼病一般是外感风热毒邪引起的，所以预防应以祛风散邪、清热解毒为主。荠菜性味甘平，能凉肝明目。



### 马兰头银花茶

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**新鲜马兰头

30 克，金银花 10 克。

**做法：**马兰头洗净，切碎，与金银花一起放入锅内，加水 400 毫升，小火煎至 200 毫升，代茶饮服，不拘量。

**妈妈是最好的医生：**此茶清热凉血、养胃和中，有清热解毒作用，适用于肝肺火邪上扰目窍所致目赤涩痒不舒、大便经常干燥的宝宝。



### 马齿苋黄花汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**马齿苋、黄花菜各 30 克。

**做法：**加水煎 20 分钟，取汁饮服。

**妈妈是最好的医生：**马齿苋能凉血解毒，黄花菜能清热消肿，解毒消痛。此汤适用于预防郁热伤络型红眼病，症见白睛或睑内有点状或片状溢血，患眼灼热疼痛、眵泪黏稠。

### 冬瓜香菜汤

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**冬瓜 200 克，

香菜末 10 克，植物油、葱、姜适量，盐少许。

**做法：**将冬瓜去尽青皮及子，切成薄片。锅中放油烧热，下入冬瓜，稍炒片刻，加入葱、姜、盐，加水煮沸至熟。出锅时加入香菜末即可。

**妈妈是最好的医生：**冬瓜性凉味甘，利水消肿，能解热毒痈肿，去头面诸热。此汤适用于预防风热外袭引起的急性红眼病。

## ★调养食谱推荐



### 明目饮

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**玉米须 10 克，贡菊花 5 克，清水适量。

**做法：**① 玉米须和贡菊花用清水冲洗几遍，去掉表面的尘土。  
② 锅中放清水，大火烧开，放入玉米须和贡菊花，改小火煮 20 分钟即可。

**妈妈是最好的医生：**本品活血化痰、醒脑明目，主治眼球疲劳、各种眼部疾病造成的视力下降等。

### 菊花牛蒡子饮

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**菊花 10 克，牛蒡子 5 克。

**做法：**牛蒡子略炒成焦黄，研细末，与菊花装入纱布袋中，用沸水冲泡 10 分钟后代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**本品具有清热、祛风、凉肝、泻肺的功效。菊花味甘性凉，可疏风散热、清利头目；牛蒡子散风宣肺，清热解毒，能解表清里、退肿明目。两者相配，既能解表邪，又可清里热。本品适用于患急性红眼病的宝宝。

### 黑木耳绿茶蛋

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**水发黑木耳 25

克，绿茶 5 克，水煮鸡蛋 1 个。

**做法：**将水发黑木耳、绿茶及去皮水煮鸡蛋入锅置火上，加清水 400 毫升，用大火煮沸后改小火煮至黑木耳软糯，汤余 200 毫升即成。吃蛋喝汤，1 次吃完。

**妈妈是最好的医生：**本品清热解毒，可用于红眼病的食疗。



黑木耳  
绿茶蛋

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 麦粒肿



麦粒肿又称睑腺炎,俗称“针眼”,是指眼睑边缘或睑内长有麦粒般的小囊肿。此病不仅顽固,还容易复发,严重时可遗留眼睑疤痕等。宝宝感染麦粒肿后,眼睫毛根部周围的眼睑常出现带有黄头的脓包,脓头周围的眼睑皮肤肿胀、发炎,可有疼痛或触痛。

## ★ 麦粒肿的原因及如何早期发现

### ● 麦粒肿的症状



### ● 麦粒肿的发病原因

麦粒肿是由于睫毛毛囊附近的皮脂腺或睑板腺发炎导致的。多为金黄色葡萄球菌感染引起。

营养不良、患有糖尿病及抵抗力低下者较易罹患。

睑缘及结膜的慢性炎症、眼部不洁、屈光不正等为本病常见的诱因。

麦粒肿患儿平时往往不太注意眼部卫生,如经常用脏手或脏手帕擦眼睛。身体抵抗力差,如营养不良、睡眠不足、过度疲劳等都可能導致麦粒肿。

### ● 麦粒肿的早期发现

根据临床表现,麦粒肿可分为外麦粒肿和内麦粒肿。睑板腺

发炎为内睑腺炎,即内麦粒肿;睫毛毛囊所属的附属腺体发炎为外睑腺炎,即外麦粒肿。

患外麦粒肿的宝宝通常有眼睑局部红肿、充血和触痛,近睑缘部位可触到硬结,有时耳前淋巴结肿大并有触痛,甚至有怕冷、发热、全身不适等症状。数日后毛囊根部出现黄色脓点,脓排除后症状逐渐好转而痊愈。

患内麦粒肿的宝宝的主要症状有疼痛剧烈,炎症持续时间长,严重时整个眼睑红肿,患侧耳前淋巴结肿大,并有压痛。几天后,在眼皮里面长出脓头,排脓后即告痊愈,症状也会随之消失。

## ★ 麦粒肿的预防 and 护理

### ● 麦粒肿的预防

麦粒肿是由于睑板腺导管堵塞，再有细菌感染引发。因此，颜面有污垢不及时清洗，极易将睑板腺管口堵塞而引发感染。洗漱用具不洁，毛巾、洗脸盆与大人交叉使用，用污染的双手揉擦双眼，也易发生睑板腺感染。

因此，教育宝宝养成良好的卫生习惯，不用脏手揉擦眼睛；没有特别需要不给宝宝化妆，化妆之后要认真清理。洗漱用品专人专用，避免交叉感染。

### ● 麦粒肿的护理

初起未形成脓头之前可用纱布或毛巾热敷，每日3次，每次20分钟左右，以促进血液循环，消肿止痛，促进炎症消散。

宝宝患病期间，应加强营养，让宝宝多食素菜，多饮水，少吃糖果，忌食刺激性食物，不吃过于油腻的食物，可适当服用鱼肝油。

让宝宝多休息，避免过度疲劳。

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

宝宝得了麦粒肿一般先是感觉眼睛疼，然后麦粒肿冒出头，随着麦粒肿的长大，眼睛会跟着肿起来，如果不及时加以治疗，那么一直要到麦粒肿出现白色脓点，脓点溃破才会好。通常里面的脓被排出后几天就会好转。如果没有好转而是越来越重，则应该去医院。

宝宝刚起麦粒肿、脓头未形成时，家长可以先用纱布或毛巾进行热敷。

如果红肿不退或有黄色的脓包出现，家长应带宝宝去医院治疗。家长切不可自作主张，随意用没消毒的针或其他尖锐东西乱挑，以免发生意外。





## ★ 预防食谱 推荐

### 虾皮豆腐汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**虾皮 10 克，豆腐 100 克，盐少许。

**做法：**将豆腐切成小块，均匀地堆叠在盘子里，将虾皮洗净后撒在豆腐上，再均匀地撒少许盐，然后倒入锅中加水煮 10 分钟左右即可。

**妈妈是最好的医生：**虾皮具有理气开胃的功效，豆腐有清热润燥的功效。二者合用，可预防麦粒肿。



### 黑芝麻蜂蜜豆浆

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**黑芝麻粉 2 匙，豆浆 150 毫升，蜂蜜 1 匙。

**做法：**将黑芝麻粉冲入已煮沸的豆浆中，再加蜂蜜调和，于早餐后服用。

**妈妈是最好的医生：**本品富含蛋白质和维生素 A，经常服食可以增强宝宝眼睑皮肤的抵抗力，对麦粒肿有预防作用。本品适宜用于宝宝麦粒肿反复发作。

### 拔丝山药

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**山药 200 克，白糖 50 克，植物油适量。

**做法：**① 将山药洗净去皮，切成滚刀块，放入沸水中烫过，沥干水分，置油锅内炸至五成熟，呈黄色时捞出。

② 炒锅内放油，小火烧至八成熟，放入白糖，炒至金黄色起泡时倒入山药，将锅离火炒匀，即可食用。

**妈妈是最好的医生：**本品健脾和胃、固肾益精，对脾虚气弱导致的麦粒肿有很好的预防和缓解作用。



## ★调养食谱推荐

### 山药红枣粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**糯米50克，山药20克，红枣15克。

**做法：**① 山药去皮切丁，红枣浸泡、去核、洗净、剁碎。

② 糯米浸泡20分钟，加适量水用大火煮开，再用小火熬15分钟。

③ 待粥八成熟的时候放入红枣碎、山药丁，搅拌均匀后继续熬煮15分钟即成。

**妈妈是最好的医生：**若是长期反复发作的麦粒肿，要从长麦粒肿开始，每天吃一次山药红枣粥，麦粒肿好了以后再连续吃上一个月，其他时间有空就当点心吃。此粥适用于脾虚湿热型麦粒肿。



### 荸荠丝瓜藤饮

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**鲜荸荠、丝瓜藤各30克，绿茶3克。

**做法：**荸荠去皮，与丝瓜藤、绿茶一起放入锅中，加适量水煎1个小时，每日1剂，分2次饮用。7~10天为1疗程。

**妈妈是最好的医生：**本品可滋阴、清热、补虚，有利于缓解麦粒肿症状。



### 菊花甘草汤

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**白菊花50克。生甘草5克。

**做法：**用两碗水将白菊花、生甘草浸泡30分钟，煮沸10分钟，去渣，趁温热时代茶饮。

**妈妈是最好的医生：**本品可疏风清热、解毒散邪，适用于辅助治疗风热外袭导致的麦粒肿。

菊花甘草汤



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 中耳炎



中耳炎是指中耳全部或部分结构发生急慢性炎症。患急性中耳炎的宝宝表现为耳朵疼痛，早期啼哭不止，并经常用手抓耳，伴发热、拒奶等症状。如果伴有鼓膜穿孔，还可见黏液脓性分泌物流出耳外，听力减退。如果急性中耳炎得不到及时的治疗或病情较为严重，就有可能转变为慢性中耳炎。

## ★ 中耳炎的原因及如何早期发现

### ● 中耳炎的症状

出现听力障碍，如把电视机的音量调得比平时更大，或者经常要求父母重复刚刚讲过的话

发烧，中耳炎往往伴随着突然发热，体温在  $37.8\sim 40^{\circ}\text{C}$  之间



—— 宝宝患耳附近头部剧痛，不肯吃东西、哭闹，不愿入睡

—— 耳朵中流出黄色、白色或者含有血色的液体

耳炎会引起并发症，出现头痛、眩晕、寒战、高热等症状。

### ● 中耳炎的早期发现

年龄较小的宝宝患中耳炎后说不清症状，只会啼哭，用手抓耳。有的宝宝会鼻塞流涕，夜间打鼾。

一般来说，较大的宝宝早期有精神不振、食欲减退，出现耳部不适的症状。进一步的症状有发热、哭闹不安、听力下降，有时伴有呕吐。约 4~5 天后，体温下降，耳痛消失，但鼓膜破溃，脓液从耳道流出，耳鸣和听力下降仍存在，医学上称为化脓性中耳炎，如不及时处理会导致耳聋。

### ● 宝宝为什么容易患中耳炎

宝宝之所以容易感染中耳炎，是由于宝宝连接咽部和耳的通道——咽鼓管比成年人的短而宽，并且呈水平位，鼻咽部的细菌、病毒容易经此管道侵入中耳。加

上宝宝的抵抗力本身就差，中耳局部的免疫功能尚不健全，从而加大了中耳炎的发病率。

中耳炎以耳痛、听力减退及流脓为最常见症状。常发于感冒后，或不知不觉中发生。急性中

## ★ 中耳炎的预防 and 护理

### ● 中耳炎的预防

首先，要提高宝宝的抵抗力，防止上呼吸道感染。让宝宝的鼻腔尽可能保持清洁。

其次，新妈妈母乳喂养宝宝的时候，要养成正确的喂养体位，不要平躺着喂宝宝吃奶。宝宝吃饱后应及时拍嗝，防止其吐奶时污染咽鼓管。

最后，家长要看护好宝宝，防止其在玩耍时因意外引起耳膜穿孔等外伤。家长不要随意给宝宝掏耳朵，也不要让宝宝自己用手指掏耳朵，否则可能会损伤中耳，引起炎症。如果耳垢比较多，可到医院让医生处理。

多带宝宝参加锻炼，及时做好预防接种，防止宝宝受凉感冒。晚间在宝宝的卧室内使用喷雾加湿器。也可以用温热的毛巾为宝宝敷鼻子，以减轻鼻腔的肿胀和阻塞。

在有上呼吸道感染时，不要叫宝宝用力擤鼻，以免鼻咽部分

泌物经咽鼓管进入中耳，最好将分泌物从口腔吐出。

给宝宝洗澡、洗头时，要防止污水流入耳内发生感染。

### ● 中耳炎的护理

向耳道内滴药是治疗中耳炎的重要方法，滴耳药直接作用于病灶局部，使药物作用发挥得更充分。滴药时要注意：1岁以下的宝宝可由父母抱在怀中，左手扶住头部，右手及臂部抱住宝宝的躯干和双手，两腿夹住宝宝的双腿；极不合作的宝宝可用床单将两上肢裹缠紧，将头部固定。宝宝的外耳道有一定的倾斜度，所以滴药前应将耳道拉直，以使药液顺利流入耳道。

保持外耳道及耳前皮肤清洁，若有脓性分泌物，要及时清理。

慢性中耳炎经上述治疗仍不见好，而且脓有恶臭，耳后红肿疼痛，则说明可能合并乳突炎。要及时到医院诊治，必要时需拍X片，慢性乳突炎则需手术治疗。

### ● 什么情况下要带宝宝看医生

家长需细心观察宝宝平日生活情形，注意是否要大声讲话、电视机声音开得很大宝宝才听得清；按压耳屏或轻拉耳廓，若宝宝出现疼痛哭闹，则中耳炎的可能性极大，应及时到医院检查。宝宝说耳朵痛，听不见，也要警惕是否有患中耳炎的可能。



带宝宝外出时，要根据天气变化添加衣物，避免因感冒而引发中耳炎。



## ★ 预防食谱 推荐

### 五汁茶

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**梨汁、藕汁、荸荠汁、麦冬汁、芦根汁各 50 毫升。

**做法：**在上述材料中酌情加清水，慢火煮 30 分钟，待凉后当茶饮。

**妈妈是最好的医生：**此茶有清热解毒、消炎止痛的功效，可有效预防中耳炎。

### 苦瓜汁

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**生苦瓜 1 条，红糖 30 克。

**做法：**将生苦瓜洗净后切块，放入榨汁机中榨汁，加红糖拌匀即可。代水饮用。

**妈妈是最好的医生：**本品清热解毒、止痛消肿，可用于预防热毒上火型小儿中耳炎。



适用于 3 岁以上的宝宝

### 薏米黑豆粥

**材料：**薏米、粳米各 20 克，绿豆、黑豆各 30 克，白糖 15 克。

**做法：**① 把黑豆、绿豆用温水泡透，薏米、粳米洗净。

② 锅内加水，下入黑豆、绿豆烧开，再下入薏米，用小火煮至八成熟，下入粳米继续用小火熬至软烂，加白糖调匀即成。

**妈妈是最好的医生：**本品健脾、清热、利湿，适用于预防脾虚湿热导致的中耳炎。

五汁茶



## ★调养食谱推荐



### 猕猴甜橙薄荷汁

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**猕猴桃1个，甜橙、苹果各半个，薄荷叶1片。

**做法：**① 将以上材料洗净，猕猴桃削皮，切成四块，苹果不必削皮，去核切块，甜橙去皮切块。

② 薄荷叶放入榨汁机中打碎，再加入猕猴桃、苹果、甜橙一起打成汁。

③ 搅拌均匀后，室温下饮用。

**妈妈是最好的医生：**此汁有清热、消炎、止痛的功效，适用于缓解各类中耳炎症状。

### 白菜薄荷芦根汤

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**大白菜根3~4个，芦根10克，薄荷3克。

**做法：**大白菜根洗净，与芦根、薄荷一同水煎30分钟，趁热分2次饮服。

**妈妈是最好的医生：**此汤清热解毒，止痛消肿，具有辛凉发散、疏风清热的功效，适用于缓解肝胆火盛、邪热外侵引发的中耳炎。

### 白术山药汤

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**白术15克，山药18克，白扁豆10克，红糖适量。

**做法：**白术煎30分钟，去渣，留汤，加入洗净、切好的山药块和白扁豆煮熟，加红糖调匀即可。每日1剂，连用7~8剂。

**妈妈是最好的医生：**白术有健脾益气、燥湿利水的功效，宝宝每天服用此汤，有助于缓解中耳炎的各种症状。

白术山药汤



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 如何通过大便了解宝宝的健康状况

大小便是人与生俱来的非条件生理反射。新生儿期的宝宝大小便的次数一般没有规律性。随着宝宝慢慢地长大,大小便次数开始减少,量逐渐增加。

一般来说,1~3个月的小宝宝,每天的大便次数为3~4次,随着月龄的增长,大便次数逐渐减少,到3个月末每天大便1~2次。当然,宝宝排便的次数与进食多少有着直接的关系。

正常大便的特点有:纯母乳喂养的宝宝,大便呈金色,是稀糊糊的软便;人工喂养的宝宝,大便呈淡黄色或土黄色,干燥成形,往往不粘污尿布。有时宝宝放屁带出点儿大便,偶尔也有大便中夹杂少量奶瓣、颜色发绿的情况,这些都是正常的,关键要注意宝宝的精神状态、食欲情况。只要宝宝精神佳,吃奶香,则不必慌张,只需密切观察即可。

如果宝宝的大便量少,次数多,呈绿色黏液状,就表示对宝宝的喂养不足,只需给予足量喂养,大便即可恢复正常;如果宝宝的大便中有大量泡沫,呈深棕色水样,且带有明显酸味,则可能是由于宝宝摄入过多的淀粉类食物后不消化引起的,此时父母应该相应调整宝宝的饮食结构;如果宝宝的大便恶臭如臭鸡蛋味,则可能是蛋白质摄入过量,或蛋白质消化不良,父母应注意调整宝宝的配餐,以帮助宝宝消化。

如果宝宝的大便出现以下症状:大便中水分增多,呈汤样,水与大便分离,而且排便的次数和量有所增多,则可能是感染了肠炎、秋季腹泻等;大便稀,呈黄绿色且带有黏液,有时呈豆腐渣样,则可能是感染了霉菌性肠炎;大便变稀,且含较多黏液或混有血液,排便时哭闹不安,可

能是感染性腹泻;大便为淘米水样,排便无腹痛,宝宝出现脱水、抽搐、休克等症状,则表示宝宝患霍乱病的可能性比较大;大便呈白色或陶土色,且伴有黄疸、瘙痒等症状,则应首先考虑是胆道梗阻;宝宝出现血便,有可能是服用过铁剂或大量含铁的食物引起的假性便血,也可能是出血性坏死性肠炎、肠套叠或上消化道出血。以上均需要立即送往医院进行治疗,以防贻误病情。





## 第七章

# 常见营养素失衡 的调养方案

充足合理的营养供给是宝宝正常生长发育与身心健康的重要保证。婴幼儿期的宝宝由于生长发育迅速、代谢旺盛，所需的热量及各种营养物质相对较多，若供给不足，则会发生营养不良；若供给过多，则会因营养过剩而导致肥胖症。喂养宝宝应遵循既满足营养需求又符合宝宝脾胃消化能力的原则。



# 营养性贫血



营养性贫血是指缺乏铁、叶酸、维生素 B<sub>12</sub> 等造血物质引起的造血功能低下的疾病，是宝宝在婴幼儿时期的常见病、多发病。它不仅影响宝宝的身体发育，而且对宝宝的智力发育也会造成很大的影响。营养性贫血可分为小细胞性贫血（即缺铁性贫血）和大细胞性贫血两种。

## ★ 营养性贫血的原因及如何早期发现

### • 营养性贫血的症状



——眼结膜、口唇、指甲等处明显苍白

——头发黄而干枯，食欲不振，全身疲乏，发育迟缓、记忆力减退

——常伴有恶心或呕吐、大便稀薄等症状

### • 造成缺铁性贫血的原因

**体内储铁不足** 胎儿可自母体获得铁并储存于体内，以便离开母体后使用，这部分储存主要来自孕末期。如小儿早产、低出生体重或双胎，都可使其体内的铁储存相对不足。另外，新生儿娩出后结扎脐带过早，也可减少体内铁的储存

**食物中摄入量不足** 这是发生缺铁性贫血的主要原因。母乳和牛奶中铁的含量均较低，但母乳中的铁吸收率可达 50%，明显高于牛奶的 10%，因此，人工喂养的宝宝更易发生缺铁性贫血。宝宝如有偏食、挑食、拒食等情况，也可导致铁摄入不足

**生长发育因素** 宝宝生长发育迅速，体重、身长成倍增加，铁需要量也较成人多；早产儿、低出生体重儿增长速度更快，如不注意富铁食物的补充，易出现铁的缺乏

**铁消耗或丢失增多** 某些疾病，如肠息肉、钩虫病、慢性失血及腹泻、反复感染等，都会影响消化吸收功能，增加消耗，均可引起贫血

### • 造成大细胞性贫血的原因

主要因缺乏维生素 B<sub>12</sub> 或叶酸所致。

## ● 营养性贫血的早期发现

缺铁性贫血大多数发病比较缓慢，轻度贫血时常被家长忽视。等到家长发现宝宝面色苍白、食欲不好、精神不振时常已发展为中度贫血。这时宝宝不爱活动，除了面色苍白之外，口唇黏膜、肝脏、脾脏、淋巴结可轻度增大。

大一点的宝宝可诉说头晕、眼前发黑，注意力不易集中，记忆力减退，理解力下降，严重者可突然晕厥。严重的贫血还可有贫血性心脏病的表现，如呼吸、心跳快，心脏可听到杂音，心脏增大等。

患大细胞性贫血的宝宝多数虚胖似肿，眼睑、面部浮肿，头发色黄稀疏，皮肤蜡黄，不像患缺铁性贫血的宝宝那么苍白。如果是维生素 B<sub>12</sub> 缺乏引起的，宝宝会显得呆滞迟钝，不大爱笑，肢体常抖动、震颤。如果是单纯叶酸缺乏引起的，宝宝则皮肤蜡黄、食欲差、精神差，一般无上述神经症状。

## ★ 营养性贫血的预防和护理

### ● 营养性贫血的预防

预防营养性贫血应该从怀孕时做起，孕期准妈妈有足够的营养，不仅可以保证胎儿的正常生长发育，还可使宝宝出生后体内就储存有足够的造血物质。所以，孕期准妈妈要注意饮食营养，多吃含铁较多的食物（肉类、动物肝脏、鸡蛋等）和富含维生素的食品（蔬菜、水果等）。

宝宝出生后，最好用铁利用率高的母乳喂养。

人工喂养的宝宝以及早产儿和双胎儿，可以根据年龄和消化能力的不同，在 6 个月左右开始逐步添加富含铁和维生素的辅食。

父母在为宝宝制作辅食时要保证食物新鲜，并注意颜色和味道，以便促进宝宝的食欲。父母可选择一些适合婴幼儿服用的富铁强化食品，按说明给宝宝服用。对于大龄宝宝，要鼓励饮食多样化，避免偏食。

同时，要积极治疗引起贫血的疾病。对反复腹泻、反复发生

感染性疾病的宝宝要给予相应的治疗，增强身体抵抗力。对因寄生虫感染引起的贫血，应在纠正贫血的同时给予药物驱虫。因胃肠疾病造成贫血的宝宝，要寻找病因，对症治疗。

此外，应定期带宝宝到医院进行体检，以便早发现、早治疗。

### ● 营养性贫血的护理

正确的护理对患营养性贫血的宝宝的恢复是十分重要的，改善喂养是治疗此类贫血的主要措施。

重症患儿应卧床休息，经常观察宝宝的面色、脉搏、血压，预防心力衰竭的发生。

设法保证宝宝进食，停喂母乳后要耐心人工喂养，两岁后的宝宝可喂蛋羹、面片、稀粥等较软的饭食，少量多次，注意不要强灌，以防宝宝误吸气管而发生意外。

由于宝宝体质弱，机体抵抗力差，应注意预防各种传染病。室内要通风，保持空气新鲜。

## ★ 补血食谱推荐

### 桑葚粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**桑葚 100 克，糯米 150 克。

**做法：**将桑葚洗净后榨汁，与淘洗干净的糯米一同入锅，加水适量，用大火煮沸后转用小火熬煮成粥。

**妈妈是最好的医生：**本品滋补肝肾，养血。可用于小儿贫血导致的烦热羸瘦等症的食物。每天空腹食用。

### 黑米红豆粥

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**红豆 50 克，黑米 25 克。

**做法：**① 红豆和黑米洗净，清水浸泡 5 小时以上。

② 将浸泡的水倒掉，将黑米及红豆和适量冷水放入锅里，大火煮沸，转小火煮至红豆熟烂即可。

**妈妈是最好的医生：**黑米富含蛋白质、碳水化合物、B 族维生素、维生素 E、钙、磷、钾、镁、铁、锌等营养元素，营养十分丰富。宝宝经常食用此粥，可改善营养性贫血症状。



### 猪肝橘子汁

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**猪肝 200 克，橘子汁 50 毫升。

**做法：**将新鲜猪肝用水反复洗净，放沸水中焯一遍，捞出后加清水煮熟。猪肝捞出切碎，加适量温开水，用纱布绞滤取汁，再加入橘子汁和匀即可。此为 1 日量，每日 1 次，连服数日。

**妈妈是最好的医生：**此膳有补血养血的功效，对症见面色苍白、头晕、心慌、乏力、气急、气短等的缺铁性贫血效果较佳。

桑葚粥

## 葡萄干土豆泥

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**土豆 50 克，葡萄干 8 克，蜂蜜少许。

**做法：**① 将葡萄干用温水泡软，切碎；土豆洗净，蒸熟去皮，趁热做成土豆泥。

② 将炒锅置火上，加水少许，放入土豆泥及葡萄干，用小火稍煮，加入蜂蜜调匀即可。

**妈妈是最好的医生：**葡萄干中的铁和钙含量十分丰富，有补血补气的功效。宝宝经常食用本品可改善贫血。

## 桂圆枸杞子粥

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**桂圆、枸杞子、糯米、粳米各 15 克。

**做法：**将桂圆、枸杞子、糯米、粳米分别洗净，同入锅，加水适量，大火煮沸后改小火煨煮，至米烂粥稠即可。

**妈妈是最好的医生：**本品益气补虚，养肝益血，补血生血。宝宝每天食用 1 剂，分早、晚 2 次吃完。主治小儿营养不良性贫血，食欲不振。经常食用效果明显。

## 核桃酪

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**核桃仁、糯米各 25 克，红枣 10 颗，牛奶 50 毫升，白糖适量。

**做法：**① 把核桃仁捣研成粉，红枣用沸水浸泡，剥去外皮，去核捣成泥；糯米用清水洗净。

② 锅里加入 250 毫升清水，放入核桃仁粉、红枣泥、糯米，一同煮沸，然后加入牛奶，煮 3 分钟后放入白糖即可。

**妈妈是最好的医生：**本品含有丰富的矿物质和维生素，有补血的功效。宝宝服用本品，可改善贫血症状。



## 芝麻糊

适用于18个月以上的宝宝

**材料：**黑芝麻 100

克，白糖、淀粉各适量。

**做法：**① 取黑芝麻，洗净，炒熟研末，备用。

② 每次取芝麻末 1~2 匙，放入锅内，加白糖，加水 120 毫升左右，煮沸后再加淀粉，煮成糊状，即可食用。

**妈妈是最好的医生：**本品补肝肾，润五脏，乌须黑发，滋养强壮，主治缺铁性贫血。每日 2 次，久服有效。





## 钙缺乏症



钙是人体主要的营养物质之一，也是构成骨骼的重要成分。婴幼儿骨骼与牙齿的发育需要钙的帮忙，如果钙缺乏或流失，会导致骨质疏松症，或影响宝宝神经与肌肉连接的功能，最终影响宝宝的正常发育。

### ★ 缺钙的原因及如何早期发现

#### • 缺钙的症状



#### • 引起缺钙的主要原因

钙是宝宝发育进程中一种不可缺少的重要物质。

宝宝缺钙的原因有三：

- 1 母亲缺钙导致先天钙不足，就易发生先天性佝偻、出牙晚。
- 2 生长快，婴儿期增高迅速，相对地需要更多的钙，因而1岁以内小儿佝偻病的发生率最高。
- 3 膳食单调，若不及时添加辅食，则更易缺钙。

#### • 如何判断宝宝是否缺钙

缺钙常有以下几个方面的表现：

- 1 常表现为多汗，尤其是入睡后头部出汗，使宝宝头颅不断摩擦枕头，久之颅后可见枕秃圈。

2 精神烦躁，对周围环境不感兴趣，有时家长发现宝宝不如以往活泼。

3 夜惊，夜间常突然惊醒，啼哭不止。

4 出牙晚，有的宝宝1岁半时仍未出牙，前囟门闭合延迟，前额高突，形成方颅。

5 常有串珠肋，由于缺乏维生素D，肋软骨增生，各个肋骨的软骨增生连起似串珠样，常压迫肺脏，使宝宝通气不畅，容易患气管炎、肺炎等疾病。

6 宝宝缺钙严重时，肌肉、肌腱均松弛，出现腹部膨大如蛙腹状或驼背。由于骨质软化，站立时呈现为“X”形腿、“O”形腿。

## ★缺钙的预防和护理

### ● 宝宝缺钙的预防

预防宝宝缺钙，应从饮食、户外活动、疾病防治和合理补充维生素 D 四个方面着手，采取综合性措施，以便取得良好效果。

饮食措施。首先，要重视妈妈在孕期及哺乳期的饮食搭配。胎儿在母体内生长发育，需要不断地从母体吸取营养，其中包括钙的摄取。所以，孕妈妈的饮食中，除蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素以外，还需增加富含钙的食物，如牛奶、虾皮、海带、



紫菜、蛋黄、金针菇、胡萝卜等。哺乳期妈妈的饮食直接影响乳汁的质量，对宝宝的健康至关重要。提倡母乳喂养，因为母乳中的钙磷比例适宜，容易吸收。其次，应按时给宝宝添加辅食，做好断奶前的准备，断奶过渡时期要重视营养的补充。两岁以上的幼儿应经常喝牛奶，吃虾皮、奶酪、动物肝脏、蛋黄、肉类和蔬菜等富含钙的食物。

户外活动。要及早抱宝宝到户外活动，晒太阳，这样可以增加体内维生素 D 的生成。在温暖的季节和地区，宝宝满月即可抱到户外，活动的时间由短到长。在冬春季节，因太阳光少或种种原因不能保证日光浴时，可适当补充鱼肝油。对于早产儿，除坚持日光浴外，仍需加服鱼肝油。两岁以上的宝宝食谱较广，只要坚持到户外晒太阳，就不会导致维生素 D 缺乏。

疾病防治。要积极地治疗慢性呼吸道感染、消化不良、腹泻等疾病。因为这些疾病都可以导致钙磷摄取、吸收方面的障碍。

补充维生素 D 制剂。冬春季妊娠或体弱多病的孕妈妈，妊娠后期应补充维生素 D，同时服用钙剂。对于早产儿、双胎儿、人工喂养儿、冬天出生的宝宝，可从出生后 1~2 周开始，每日口服维生素 D。使用维生素 D 制剂要遵医嘱，不可过量。

### ● 宝宝缺钙的护理

在缺钙时，及时给宝宝提供含钙丰富的食物，如鱼、虾皮、海带、排骨汤等，同时多吃含维生素 D 丰富的食物，如猪肝、羊肝、牛肝，来促进钙的吸收。一般情况下，缺钙较轻的宝宝在食补后即可改善缺钙症状。如果症状较重，可在医生指导下补充维生素 D 和钙剂。

## ★ 补钙食谱推荐

### 奶粉土豆泥

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**中等大小的土豆 1 个，配方奶粉 30 克。

**做法：**① 将土豆洗净去皮，切成小块，放入锅内加水煮 20 分钟，或上笼蒸 40 分钟，熟后取出，剥去皮，放入碗内用汤匙压制成泥。

② 配方奶粉用 80℃ 左右的热水冲泡，调入土豆泥中搅拌均匀，即成奶粉土豆泥。

**妈妈是最好的医生：**本品软烂黏糯、奶香味浓，是宝宝补钙佳品。奶粉、土豆含有大量蛋白质、碳水化合物、维生素和微量元素。奶粉还含有维生素 D，有利于钙的吸收，对宝宝生长发育有益。



### 桃仁芝麻糊

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**核桃仁、配方奶粉各 30 克，黑芝麻 20 克，白糖适量。

**做法：**① 将核桃仁、黑芝麻放小磨中磨碎。

② 配方奶粉用 70℃ 左右的热水冲泡，将磨碎的芝麻粉、核桃粉放入调匀，再倒入锅中煮沸，加白糖调匀即可。每日早晚各吃 1 小碗。

**妈妈是最好的医生：**奶粉中含有丰富的矿物质和维生素。芝麻、核桃都富含钙。宝宝经常食用此糊，可及时补钙，强壮身体。

### 豆腐蛋花羹

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**鸡蛋 1 个，南豆腐 100 克，骨汤 150 克，小葱末适量。

**做法：**① 鸡蛋打散，豆腐捣碎，骨汤煎开。

② 豆腐下入骨汤内，用小火煮，适当进行调味，并打入蛋花，煮熟，最后点缀小葱末。

**妈妈是最好的医生：**豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁和其他人体必需的多种微量元素。宝宝经常食用此羹，可改善缺钙的状况。



## 骨汤面

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**牛胫骨或脊骨 200 克，龙须面、青菜各 50 克，盐适量。

**做法：**① 将牛骨砸碎，放入冷水中用中火熬煮，煮沸后酌加米醋，继续煮 30 分钟。

② 将骨弃之，取清汤，将龙须面下入骨汤中，将洗净、切碎的青菜加入汤中煮至面熟，加盐搅匀即可。

**妈妈是最好的医生：**牛骨中含有丰富的矿物质，尤其是钙含量非常丰富，是人们熟知的补钙佳品。宝宝经常食用此面，可及时补钙，强壮身体。



## 蛋黄粥

适用于6个月以上的宝宝

**材料：**鸡蛋 1 个，粳米 50 克。

**做法：**① 将鸡蛋放入清水锅中煮熟，捞出去壳，取蛋黄放入碗内，研碎后待用。

② 将粳米淘洗干净，放入锅内，加入清水用大火煮开，转小火熬至黏稠，然后放入蛋黄同煮几分钟即成。

**妈妈是最好的医生：**本品口味黏稠、软烂。蛋黄含有丰富的钙和维生素 D，维生素 D 可协助钙的吸收，有利于人体补钙，是防治佝偻病的理想粥品。

## 骨枣汤

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**动物骨（长骨或脊骨，猪、牛、羊骨均可）250 克，红枣 20 枚，生姜数片，盐少许。

**做法：**① 将骨头洗净砸碎，红枣洗净。

② 将骨头、红枣、生姜同放入瓦煲内，加水适量，用大火烧沸，后用小火炖煮 2 小时，放入盐调味即成。

**妈妈是最好的医生：**动物骨中含有丰富的钙、髓质，还含有其他营养成分，有益髓生骨的作用。红枣能补中益血。常食此汤，可防治小儿软骨病。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 锌缺乏症



锌是宝宝必需的一种微量元素，是多种酶的组成成分。它不仅广泛地参与各种代谢活动，还促进生长发育和组织再生，维持正常味觉，促进体内维生素 A 的正常代谢，并参与免疫功能建设，在宝宝的一生中都有重要的作用。

### ★ 缺锌的原因及如何早期发现

#### ● 缺锌的症状



——厌食，矮小，免疫功能低下

——皮疹及脱发等

#### ● 导致宝宝缺锌的原因

**摄入不足** 锌摄入不足是宝宝缺锌的主要原因。动物性食物含锌量高，牛肉、猪肉、肝脏是最容易获得的富锌食物。植物性食物含锌量低。日常饮食中以植物性食物为主，动物性食物摄入不足就极易缺锌。

**丢失过多** 常见于慢性失血、溶血（红细胞内有大量的锌，随红细胞破坏而丢失）；长期多汗、组织损伤（创伤、烧伤的渗出液含锌）；肝肾疾病、糖尿病以及使用吸嘴类利尿剂等（尿中锌排泄量增加）；长期使用整合剂如 ED-TA 青霉胺等药物（与锌形成不溶性复合物）；单纯母乳喂养者（牛奶内有干扰锌吸收的络合物）

**需要量增加** 宝宝生长发育迅速，对锌的需要量相对较多，易出现锌缺乏，如早产儿可因体内锌储量不足，加之生长发育较快而发生锌缺乏；此外，营养不良恢复期、外科手术后与创伤后恢复期等锌的需要量亦增加，若未及时补充易致锌缺乏

**先天性代谢障碍** 见于肠病性肢端皮炎，是遗传性锌吸收障碍性疾病，临床主要特征为腹泻、皮炎和脱发，患儿多于婴儿期起病

## ● 如何判断宝宝是否缺锌

宝宝缺锌的表现，首先是食欲不振和味觉减退。缺锌会使味蕾萎缩，吃东西如同嚼蜡，可伴有味觉异常，有喜欢吃泥土、纸张、墙壁灰等异食癖。其次是生长发育落后。由于锌和核酸及蛋白质的生物合成有关，故缺锌常会导致生长停滞，身材矮小。

此外，缺锌容易导致免疫功能下降，如缺锌时伤口不易愈合，可出现贫血，还容易出现皮肤粗糙、色素沉着、脱毛等症状。

## ★ 锌缺乏症的预防和护理

### ● 锌缺乏症的预防

为了促进宝宝健康生长发育，应注意预防锌的缺乏。

缺锌的预防首先应从母亲孕期开始，孕妇应科学合理地安排饮食，食用含锌量较高的食物，如牡蛎、肉、蛋、肝、鲜鱼、花生、核桃、杏仁等。



提倡母乳喂养。母乳中的锌易于吸收，尤其初乳中锌的含量较高。在母乳喂养的同时，适时、合理地添加辅食，也是非常重要的。

注意宝宝良好饮食习惯的养成。不挑食、不偏食，提倡饮食多样化，不要经常食用精米、富强粉、巧克力等精制食品。饮食中应供给含锌量较高的食品，如牡蛎、鱼肉、蛋类、豆制品、坚果类等食物，动物性食物含锌量高于植物性食物，吸收利用率也高。

### ● 锌缺乏症的护理

对于低出生体重儿，营养不良儿，长期腹泻、反复感染的宝宝，在饮食补充的同时，可服用适量的锌剂。

已确诊为锌缺乏症的宝宝应在医生的指导下服用锌剂，但不得滥用。锌剂服用过量也会影响体内其他微量元素的吸收利用（如导致铜缺乏或贫血），故应科学合理地使用锌剂。此外，治病要治本，应找到宝宝缺锌的原因，根据病因进行治疗。饮食的补充和调整，在预防锌缺乏症中也是不容忽视的。

### ● 常见食物含锌量表

单位：毫克 / 100 克

食物	含量	食物	含量	食物	含量
大麦	4.36	口蘑	9.04	牛肝	5.01
麸皮	5.98	葵花子	6.03	羊肉	6.06
荞麦	3.62	南瓜子	7.12	猪肝	5.78
黄豆	3.34	西瓜子	5.88	牡蛎肉	47.05
毛豆	1.73	马肉	12.26	鲤鱼	7.08
金针菜	3.99	牛肉	3.67	芝麻	6.13

## ★ 补锌食谱推荐

### 核桃藕粉糊

适用于1岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**核桃仁 100

克，藕粉 30 克，植物油适量。

**做法：**将核桃仁洗净，捣碎，用油炸酥，研磨成泥状，和藕粉一起用适量清水调成糊状；将适量沸水倒入核桃藕粉糊中不断搅拌至匀即可。

**妈妈是最好的医生：**藕粉中含有丰富的钙、铁、锌，有刺激宝宝发育的作用；核桃的营养丰富，含有人体必需的钙、磷、锌等多种矿物质。宝宝经常食用此膳，可及时补锌。

核桃  
藕粉糊

### 高粱米红枣粥

适用于1岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**白高粱米 50

克，去核红枣 6 颗。

**做法：**① 红枣洗净，放到温开水里泡软。

② 白高粱米淘洗干净后，倒入炒锅里，用小火炒成淡黄色。

③ 将高粱米和红枣都放入锅中，加适量清水，用大火煮至黏稠即可。

**妈妈是最好的医生：**本品含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、锌、钙、磷、铁等营养物质，可促进宝宝生长发育。

### 枸杞子鲜贝

适用于3岁  
岁以上的  
宝宝

**材料：**枸杞子 5 克，

鲜贝 30 克，葱末、

姜末、水淀粉、植物油、盐各适量。

**做法：**① 将枸杞子洗净，温水泡后控净水分；将鲜贝洗净，用沸水焯一下，捞出过凉后，沥干水分挂水淀粉糊。

② 锅中放油，烧至四五成热，放入鲜贝滑开。

③ 锅中留底油，用葱末、姜末炆锅，放入枸杞子、鲜贝煸炒至熟，加盐调味即可。

**妈妈是最好的医生：**枸杞子、鲜贝均含有丰富的锌。用枸杞子和鲜贝一起烹制菜肴，不但可使各种营养素起到互补的作用，而且可因为味道鲜美而增进宝宝的食欲。

## 白萝卜蛭子汤

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**白萝卜 50 克，蛭子 100 克，葱段、姜片、盐、植物油各适量。

**做法：**① 将蛭子洗净，放入盐水中泡 2 个小时，然后入沸水中略烫一下，捞出，剥去外壳取肉；把白萝卜削去外皮，切成细丝。

② 锅内放油烧热，放入葱段、姜片炒香后，倒入清水。将剥好的蛭子肉、萝卜丝一同放入锅内炖煮。煮沸后，放入盐调味即成。

**妈妈是最好的医生：**蛭子肉味道鲜美，营养丰富，经测定，每百克鲜肉含锌 130 毫克。宝宝经常食用，可及时补锌。



## 核桃芝麻粉

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**核桃仁 500 克，芝麻、桂圆肉各 125 克，白糖适量。

**做法：**① 核桃仁、芝麻、桂圆肉分别洗净，风干，研成粉。

② 将核桃粉、芝麻粉、桂圆肉粉、白糖混合搅匀。每日早晚取 1 勺，沸水冲服即可。

**妈妈是最好的医生：**此粉富含磷脂、不饱和脂肪酸和锌、锰、铬等微量元素，对宝宝大脑发育非常有益。芝麻、核桃制成粉状，可以使锌充分地分解出来，有利于吸收利用。

## 牡蛎南瓜羹

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**南瓜 400 克，鲜牡蛎 250 克，盐、葱、姜各适量。

**做法：**① 南瓜去皮、瓤，洗净，切成细丝；牡蛎洗净，切成丝；葱、姜分别洗净，切丝。

② 汤锅置火上，加入适量清水，放入南瓜丝、牡蛎丝、葱丝、姜丝，加入盐调味，大火烧沸，改小火，盖上盖，熬至羹状关火即可。

**妈妈是最好的医生：**贝壳类食物如牡蛎、蛤、蚝、蚌等都含有较多的锌，其中牡蛎的含锌量最高，100 克牡蛎肉含锌 47.05 毫克。

## 猪胰泥

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**猪胰 1 个，盐、面粉、植物油各适量。

**做法：**① 猪胰洗净切开后，用刀刮成泥状。

② 加入适量油、盐、面粉拌匀，蒸熟即可食用。

**妈妈是最好的医生：**猪胰是锌、铁等矿物质的良好来源，它有健脾胃、助消化、养肺润燥的功效。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 维生素缺乏症



维生素是维持机体正常代谢、各项基本功能正常运作所必需的物质。维生素一共有 14 种，宝宝需要的主要维生素有维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 C、维生素 D 等 6 种，其他维生素的需要量相对较少。当食物中缺乏维生素或摄入量不足，或宝宝吸收维生素的能力较差，以及机体对维生素的需要量增加，甚至因一些药物的干扰作用导致维生素缺乏时，都有可能引起维生素缺乏症。

### ★ 缺乏维生素的原因及如何早期发现

#### ● 宝宝缺乏维生素的症状

维生素	缺乏的症状
维生素 A	皮肤干燥、粗糙，易患上呼吸道感染，眼干、畏光、流泪，年龄较大的宝宝可诉说“看不清东西”
维生素 B <sub>1</sub>	宝宝气色不好，常有消化不良、手足麻木的症状
维生素 B <sub>2</sub>	精神萎靡、失眠、头痛，常有口臭
维生素 B <sub>12</sub>	面色苍白、毛发稀黄、萎靡不振、食欲低下，常有呕吐、恶心。化验检查可发现血红蛋白低于正常（贫血）
维生素 C	牙龈肿胀、出血，伤口不易愈合
维生素 D	多汗、烦躁、夜惊、凶门过晚闭合、出牙迟，有些孩子有脑后枕部头发脱落，胸骨前凸（鸡胸）、O 形腿等

然而，许多疾病与上述表现有相同之处，而且维生素 D 等中毒与缺乏的表现相似。所以，发现上述表现后应带宝宝去医院检查，不要贸然补充维生素。

#### ● 宝宝缺乏维生素的原因

缺乏维生素的原因可归纳为三大类：维生素供应量不足；消化吸收功能减低而使维生素摄入量减少；维生素的需要量增加。

因为种种特殊的原因，某些宝宝可能存在维生素摄入量低于生理要求的情况。这些特殊原因，大致有如下几个：

家长缺乏对维生素的基本知识。以罐头食品、果酱、饼干、浓乳汁等简单食物作为宝宝的主食，有些家长以为这样营养丰富，而宝宝恰恰因长期食用这些营养成分不完全的“高级营养品”而造成营养不足，尤其是出现维生素不足的现象。

厌食。任何厌食的行为，都会影响宝宝对饮食的摄入量，同时使宝宝对维生素的摄入量不足。所以说，厌食是导致维生素缺乏的原因之一。

烹调不合理。如果烹调不合理，例如把菜先切后洗，凡是青菜都煮汤，食物煮得过久，加碱做菜等，都有可能损失某些维生素。

过分的食物禁忌。有些情况和某些疾病，合理而恰当地忌食一些食物是完全有必要的，但是，过分的忌食则有可能导致一些营养素（包括维生素）的缺乏。

将食物反复吐出来的宝宝往往会导致食物摄入量不足，进而因此导致维生素摄入量不足。

在疾病或者快速成长期间，原先饮食中充足的基本营养可能会变得不足。

肠道疾病或器官功能性障碍会导致维生素吸收不好。

用于脂溶性维生素正常吸收的脂肪的食用量不够。

● 宝宝患维生素缺乏症的常见警示信号

警示信号	可能缺乏的营养素
夜晚视力减弱；腹泻，肠道感染；皮肤干燥粗糙、有色斑；眼睛频繁出现睑腺炎	维生素 A
缺乏食欲；心智灵敏度减退，记忆力减退；易怒，精力缺乏	维生素 B <sub>1</sub> （硫胺素）
嘴角干裂；舌头疼痛红肿；眼睑后感觉有异物；鼻、嘴、前额和耳朵周围皮肤呈鳞状；对光敏感	维生素 B <sub>2</sub> （核黄素）
血糖低；嘴角干裂；易怒；眼睛周围皮炎；四肢麻木抽筋，肌肉抽搐；反应迟钝；尿频	维生素 B <sub>6</sub> （吡哆醇）
胳膊和大腿酸疼，四肢感觉发麻，行走困难，反应慢；记忆力减退；口吃，嘴感觉酸疼	维生素 B <sub>12</sub>
肾管阻塞；胃溃疡	维生素 B <sub>4</sub>
舌头发红；腹泻，胃肠功能紊乱	维生素 B <sub>11</sub>
湿疹，便秘	维生素 B <sub>8</sub>
食欲减退；口臭，口腔溃疡，牙龈酸痛；头痛，眩晕，皮肤和胃肠损伤	维生素 B <sub>5</sub>
疲乏，睡眠紊乱；双脚发烫；恶心（很少出现泛酸缺乏症，因为泛酸包括在大多数食物中）	维生素 B <sub>3</sub>
很容易挫伤，牙龈出血，流鼻血，关节痛，伤口愈合慢	维生素 C
头骨发软，关节肿大，骨骼脆弱，罗圈腿	维生素 D
早产或出生体重较轻的宝宝可能会出现贫血	维生素 E
头发易断，头皮屑，皮肤干燥，指甲易断	维生素 F（亚麻油酸）

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

## ★ 补维生素食谱推荐

### 胡萝卜炒鳝鱼

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**胡萝卜 150

克，鳝鱼肉 100 克，植物油、葱、姜、盐、酱油、醋各适量。

**做法：**① 将胡萝卜洗净，切细丝。

② 对鳝鱼进行清洗处理，然后取肉切丝。

③ 锅中放植物油加热，加入葱、姜爆锅，再放胡萝卜丝、鳝鱼丝，煸炒片刻，调入盐、酱油、醋，炒至鳝鱼熟即可。

**妈妈是最好的医生：**胡萝卜富含胡萝卜素，还含有铁、钙、磷、蛋白质、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 等，鳝鱼富含维生素 A。宝宝经常食用本品，可补充维生素 A、B 族维生素和维生素 C。



### 西红柿烧豆腐

适用于9个月以上的宝宝

**材料：**西红柿 200

克，嫩豆腐 100 克，香油 5 克，盐、白糖适量。

**做法：**① 把西红柿洗净后用开水烫一下，剥去皮，切成薄片。

② 把豆腐切成约 1 厘米见方的块。

③ 锅中放少量水，烧热后放入西红柿片焯 1~2 分钟，把豆腐块放入，加入盐和白糖，滴入香油，滚几滚后即可出锅。

**妈妈是最好的医生：**此菜品富含蛋白质和维生素 C。



### 麻油猪肝

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**猪肝 100 克，

姜末 10 克，香油 5 毫升，米酒适量。

**做法：**① 将猪肝用米酒洗干净，切成 3 毫米厚的薄片。

② 将香油倒入锅内，用中火烧热，放入姜末，转小火，爆到姜末呈褐色，但不焦黑。转大火，放入猪肝炒至变色。转小火再炒 2 分钟，关火出锅即可。

**妈妈是最好的医生：**本品富含维生素 A 和优质蛋白质，可预防干眼病和夜盲症，改善视力；增强宝宝机体的抗病能力，使皮肤滋润、柔软、光滑。

### 鸡蛋壳粉

适用于1岁以上的宝宝

**材料：**鸡蛋壳适量。

**做法：**将鸡蛋壳洗净，焙干，研成粉末。3 周岁以下，每次服 0.5 克，1~2 岁每次 1 克，每天 2 次，可加入米粉中食用。

**妈妈是最好的医生：**鸡蛋壳补钙，常食可改善维生素 D 缺乏症。

## 二面馒头

适用于9个月以上的宝宝

**材料：**玉米面（黄）

300克，小麦面粉200克，酵母、碱各适量。

**做法：**①将玉米面、面粉放入盆内，放入酵母、水，和成较硬的面团，醒发，备用。

②将发足的面团放在案板上，放入碱，揉匀后搓成条，分成约50克一个的剂子，用手揉搓成馒头状。将馒头生坯盖上湿洁布，醒约10分钟，再间隔均匀地码入屉内，放在沸水锅上，用大火蒸约20分钟，即可食用。

**妈妈是最好的医生：**维生素B<sub>6</sub>大量存在于面食中，其在蛋白质与脂肪的代谢及脑细胞的发育中具有重要的促进作用。



## 炒红薯泥

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**熟红薯150

克，瓜子仁、核桃仁各5克，白糖20克，植物油15克。

**做法：**①将熟红薯去皮，弄成泥状放碗内加水拌匀，把白糖、瓜子仁、核桃仁切碎放入调匀。

②将锅放火上，倒入植物油，将红薯泥放入，用勺炒搅，炒至不粘锅、不粘勺时，盛在盘内，即可食用。

**妈妈是最好的医生：**红薯营养丰富，含多种维生素和矿物质，是公认的营养最均衡的保健食品。此泥甜软，适合宝宝吃。

## 蛋黄炒南瓜

适用于15个月以上的宝宝

**材料：**南瓜100克，

咸蛋黄2个，植物油、香葱段少许。

**做法：**①将咸蛋黄放入小碗中，放入蒸锅，大火蒸8分钟，取出后用小勺搅成糊状；将南瓜去皮、去子，切成手指粗的条。

②锅内放油烧热，爆香葱段，加入南瓜条煸炒2分钟。

③将蛋黄糊倒入锅中，与南瓜条一起翻炒均匀即可。

**妈妈是最好的医生：**宝宝免疫功能比较弱，身体缺乏维生素A时更容易被各种病原体侵扰，发生呼吸道感染，尤其是到了冬季。这道菜富含维生素A，可以增强宝宝的免疫力。



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 蛋白质缺乏症



蛋白质是维持生命代谢、构成身体器官组织所必需的物质。它由 20 种氨基酸组成，其中 9 种氨基酸是宝宝生长发育所必需的。蛋白质在体内的作用有构成、修补组织；供给能量，合成所有的酶和部分激素；增强抵抗力，调节体液渗透压；维持血液正常酸碱度等。

## ★ 缺乏蛋白质的原因及如何早期发现

### ● 缺乏蛋白质的症状



——生长发育迟缓、体重减轻、身材矮小、偏食、厌食

——乏力、肌肉松弛、记忆力减退、发育迟缓、营养不良性水肿

**原发性蛋白质缺乏** 由于长期的蛋白质和热量摄入不足而引起，也有些是因为将营养价值低的植物蛋白质作为唯一的蛋白质来源。具体有以下几点：缺乏喂养知识，给宝宝吃过稀或其他不适当的代乳食品，如米粥、糕点等；过于严格限制食物种类或对某些食物忌口，使宝宝得不到应有的营养；不按时添加辅助食品；乳母营养状况不好，奶水质量差，哺喂不定时，过饱或过饥，喂食过度导致消化不良。

**继发性蛋白质缺乏** 膳食调配不合理，使宝宝食欲不佳，致使营养摄入不足，慢性肠胃炎、消化不良或长期腹泻等妨碍正常的吸收；病中、病后调理不当，生病时代谢增快，营养素消耗增多需要补充，但宝宝的消化能力差，如饮食调理不当，易造成营养缺乏，病后补充体内消耗的大量营养素不足，身体健康难以恢复造成营养不良。

### ● 如何判断宝宝是否患了蛋白质缺乏症

蛋白质缺乏时常常伴有能量缺乏。因为能量缺乏时氨基酸还必须额外地用于产生能量。肝脏损失大量蛋白质，无法维持组织细胞的更新，可出现消化吸收不良、慢性腹泻等；肌肉损失大量蛋白质，可出现肌肉消瘦甚至萎缩；出现血红蛋白减少，形成贫血，使伤口不易愈合，骨骼生长障碍；宝宝生长发育迟缓和智力发育障碍；对疾病的抵抗力也下降。此外，蛋白质缺乏还严重破坏生殖功能，并明显表现为精神淡漠。

### ● 宝宝缺乏蛋白质的主要原因

缺乏蛋白质最常见的原因有原发性和继发性两种。

## ★ 蛋白质缺乏症的预防和护理

### • 蛋白质缺乏症的预防

合理安排宝宝饮食。根据不同年龄适当、及时地增加辅食，注意食物的种类多样化。除米和面外，可选用蛋白质含量较高的黄豆、鱼、蛋、肉、奶等食物来调配。

鼓励母乳喂养，并注意增加孕妇和乳母的营养，以保证母乳喂养的质量。

尽量增加动物性乳品的来源，必要时可以吃些豆制代乳粉。

提倡正确的人工喂养或混合喂养的方法，定时喂乳和进餐。

### • 患蛋白质缺乏症后的营养调理

小儿补充蛋白质有一定量的要求，0~1岁：婴儿以乳制品作为主食，可以通过每天700~800毫升母乳或配方奶，取得足够的蛋白质。1岁以后：可由乳制品与其他食物一起补充蛋白质。例如，每天400~500毫升乳制品+鱼肉类100克+豆制品类50~100克+

蔬菜水果类各50~100克+米饭类100克。不过在补充的过程中也要注意方法，这样才能更好地补充蛋白质。

### 要摄取优质蛋白质

无论是以植物性食物为主，还是以动物性食物为主，蛋白质的补充都是不全面的，这是因为植物性蛋白质的质量较差，动物性食物中又含有较多的脂肪和胆固醇。另外，任何一种食物中的蛋白质都会缺乏某一种或几种必需氨基酸。所以，最好的办法是适当地混合食用几种食物，这样各种食物蛋白质的氨基酸就可以在人体内互相取长补短，使蛋白质的质量得到提高，这种现象称为蛋白质的互补作用。日常生活中，妈妈可以用玉米、小麦混合制成馒头给宝宝吃，也可以经常给宝宝吃些土豆炖牛肉，黄豆排骨汤等，这种搭配可以很好地发挥蛋白质的互补作用。

### 各餐比例要合适

对儿童来说，最好采用每日三餐制，即下午加一次点心。一

天餐量的分配以早餐25%、午餐35%、午点15%、晚餐25%为宜，而每日所需的蛋白质也应按此比例分配在各餐中。据此，早餐可给宝宝提供一瓶牛奶、一个鸡蛋，动物性食物如鸡、肉类等安排在午餐较为合理；而晚餐可以吃些清淡爽口、易于消化的食物，如鱼类、豆制品等。

### 科学烹调，减少食物中蛋白质的破坏与损失

一般而言，采用炒、炖、蒸等烹调方法能保留较多的营养素，而油炸食品对营养素的损失较多，且一些食物炸焦后，所含的蛋白质会变质，易引起病变。所以，油炸、油煎的食物尽量不要给宝宝吃。



给宝宝增加辅食时，要根据宝宝的年龄和消化能力合理添加。

## ★ 补充蛋白质食谱推荐

### 鸡蓉土豆丸子汤

**材料：**土豆 50 克，鸡胸脯肉 30 克，鸡蛋黄 1 个，面粉 25 克，鸡汤 100 克，盐 5 克。

**做法：**① 将土豆去皮，放开水锅内煮烂，捞入盆内，捣成土豆泥。

② 锅内放鸡汤烧开，加盐调好口味，在火上保持汤开。

③ 把鸡肉剁成细泥，放入土豆泥中，加鸡蛋黄、面粉、盐拌匀，和成团，盖湿布，稍醒后，将其做成鹌鹑蛋大小的丸子。

④ 把土豆丸子放入沸水中煮 2 分钟，立即捞入稍沸的鸡汤锅内，继续用大火煮 3~5 分钟，当土豆丸浮在汤面上时即可。

**妈妈是最好的医生：**本品汤味清鲜，丸质柔嫩。鸡肉富含蛋白质、氨基酸、铁等营养素，热量相对猪肉或者牛肉较低，非常适合宝宝食用。

适用于 1 岁以上的宝宝



### 鱼泥豆腐鸡蛋羹

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**鱼肉 100 克，豆腐 200 克，鸡蛋 1 个，盐少许。

**做法：**① 将鱼肉洗净、去刺，剁成泥状。将豆腐放到碗里用勺子碾碎。

② 把鱼泥和豆腐泥放到一起，打入鸡蛋，加少许水和适量盐搅拌均匀，放到锅里蒸熟即可。

**妈妈是最好的医生：**鸡蛋中含有丰富的维生素、矿物质和蛋白质（平均每 100 克鸡蛋中含有 14.7 克蛋白质）。宝宝经常食用此羹，可及时补充蛋白质和微量元素。

鸡蓉土豆丸子汤





### 鱼粒虾仁

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**鱼肉、虾仁、

荸荠各 60 克，熟玉米粒 30 克，鸡汤 25 毫升，淀粉、植物油、盐各适量。

**做法：**① 将鱼肉剔去鱼骨切成丁，虾仁洗净切碎，均加少许淀粉拌匀；荸荠洗净，去皮，切末备用。

② 锅中热油，放入鱼丁和虾仁末炒散，再放入鸡汤和荸荠末，加盐调味，炒至荸荠呈半透明时放入玉米粒翻炒均匀即可。

**妈妈是最好的医生：**虾仁营养丰富，其蛋白质含量是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍，宝宝经常食用可及时补充蛋白质。

### 草鱼炖豆腐

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**草鱼 200 克，豆腐 100 克，姜片、盐、香油、植物油各适量。

**做法：**① 将草鱼宰杀后，去鳞、鳃、内脏，去清污血、表体黏液，洗净，剔除鱼骨，剁成鱼泥；豆腐切小块。② 中火烧热炒锅，下油将鱼泥略煎，再下姜片，放入 1500 毫升清水及豆腐块，加盖大火滚沸约 20 分钟，至汤呈奶白色。

③ 把鱼泥豆腐用碟

盛起，香油用小碗盛装作佐料；汤放盐调味后倒进汤锅一同上桌后即可食用。

**妈妈是最好的医生：**豆腐中含有丰富的蛋白质和维生素，平均每 100 克豆腐中含有 8.10 克蛋白质。宝宝经常食用此菜品，可缓解蛋白质缺乏症引起的各种症状。

草鱼  
炖豆腐



呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 肥胖



肥胖是指能量摄入长期超过身体消耗，导致体内脂肪积聚过多，体重超过同龄、等高的正常幼儿体重的20%的现象。宝宝肥胖并非是一种疾病，而是由多种因素导致的一种症状。过于肥胖的宝宝常常行动不便，容易有疲劳感，用力时会气短或腿痛；严重时，会出现呼吸困难的症状。因体重过重，走路时两下肢负荷过度还会导致膝外翻和扁平足。

## ★ 宝宝肥胖的原因及如何早期发现

### ● 肥胖的症状

食欲大大超过一般孩子，喜欢吃肉类及甜食，不喜欢吃蔬菜、水果等清淡食物，进食速度快

体态肥胖，全身各处的脂肪均匀堆积，乳房、腹部、臀部、大腿、面颊、肩及上臂等处较明显



——由于肥胖使动作不灵活、体态不雅，常有自卑感，性格可能较孤僻，或有其他情绪紊乱

——男宝宝外生殖器因会阴部脂肪肥厚而被掩盖

当然，遗传影响也会导致宝宝肥胖。父母双亲肥胖者，子女70%~80%会肥胖；若单方肥胖，子女35%~45%会肥胖。这些“小胖子”食量并不一定特别大，但受遗传因素的影响，依然会发胖。

宝宝肥胖与成人肥胖症、冠心病、高血脂症、肝脏疾病有一定的联系，因此要及早预防。

### ● 怎么判断宝宝是不是肥胖

一般说来，实际体重与标准体重相差10%范围内都属正常，超过10%~20%为过重，大于标准体重20%以上为肥胖，大于30%~50%为中度肥胖，大于50%以上为重度肥胖。

### ● 宝宝肥胖的原因

营养过剩是“小胖子”越来越多的主要原因。宝宝没有养成良好的膳食习惯，大量进食油腻、高糖高脂、多奶油的食物，加上零食、甜食和夜食无限制地供给，活动少，能量消耗过少，最终导致了肥胖。体重越重越不愿活动，形成恶性循环。幼儿时期的肥胖症大多数是这类单纯性肥胖。

## ★ 怎样预防和矫正宝宝肥胖

### • 为了预防宝宝发胖，应注意几点

主要措施	方法
早预防	家长应认识到肥胖对宝宝的危害，让宝宝建立良好的饮食习惯
加强体育锻炼	许多肥胖的宝宝并不比正常体重的宝宝吃得多，问题是活动比其他宝宝少。所以，增加运动消耗是十分重要的。应鼓励宝宝多运动。足够的运动对于减轻和预防肥胖是非常有益的，应充分利用宝宝好奇心强和争强好胜的特点，选择适合宝宝特点的运动项目，激发宝宝运动的热情。家长 and 宝宝一同锻炼是督促宝宝锻炼身体的好方法，还可以进行指导，使宝宝持之以恒，养成习惯
培养良好的进食习惯	肥胖有一定的遗传性，但是更多的是“遗传”父母不良的饮食习惯，这一点应引起家长的充分重视。适当限制高脂肪、高糖类的食品，多吃蔬菜、水果，少吃零食，餐前餐后不喝甜饮料等
有节制地看电视、用电脑	餐后看电视、玩电子游戏、吃零食等不良习惯都是导致肥胖的原因，看电视太多、沉迷于电子游戏都会对健康不利，容易导致宝宝肥胖

### • 如何矫正宝宝肥胖

**1** 行为矫正。即通过启发和教育让宝宝认识到肥胖的潜在危害，并自我矫正不良的饮食习惯，控制饮食，从而达到减轻体重的目的。家长应先帮助宝宝分析肥胖的原因，制订自我监测内容，包括每天、每餐的进食量。要求小胖墩做到吃饭细嚼慢咽，不吃零食和不额外补充高热量食物。

**2** 增加宝宝的运动量。运动能增加能量的消耗，达到减肥的目的。运动应多样化，婴幼儿可让他们满地爬，到处走。年龄大一点的宝宝可跑步、踢球、跳绳和游泳等。唯有让宝宝在运动中上气不接下气地喘气，心脏扑通扑通地剧跳，才能达到增加肌肉、减少脂肪、增强体质的目的。不过，千万不能因宝宝运动量增加而让其吃得过多，否则将前功尽弃。

**3** 饮食控制。宝宝正处于生长发育时期，饮食控制必须考虑到宝宝的基本营养需要和生长发育需求，不宜使体重骤然减轻。最初只要求制止体重过快增长，以后可使其逐渐下降，到超过该年龄正常体重的 10% 左右，即不再需要严格限制食物。

**4** 定期测体重。这样可以检验减肥效果，有成绩就应予以鼓励，以增强减肥的信心。最终让宝宝自觉地“执行”减肥方案，达到减肥的目的。

## ★ 解决宝宝肥胖的食谱 推荐

### 红豆薏米粥

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**薏米 100 克，  
红豆 50 克，红枣 25 克。

**做法：**① 将薏米、红豆用温水浸泡几个小时，红枣去核。

② 将所有材料一同放入锅中，加水，大火煮滚，转小火再煮 30 分钟即可。

**妈妈是最好的医生：**此粥具有滋脾润肺、补阴补虚、益气生津的功效，且所含的热量低，对肥胖的宝宝来说，可作为夏季每日的早餐食用。



### 冬瓜汤

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**冬瓜 500 克，

陈皮 3 克，葱段、姜片、盐各适量。

**做法：**冬瓜洗净，去皮、去子，切块，放进汤锅里，加入陈皮、姜片、葱段，调入盐，加入适量清水，大火烧开，转成小火煮至冬瓜熟烂即可。

**妈妈是最好的医生：**冬瓜利水消肿，姜、葱发汗散热、利水，故此汤适合肥胖宝宝饮用。

### 西红柿炖豆腐

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**西红柿 100

克，豆腐 50 克，植物油、葱各适量，盐少许。

**做法：**① 豆腐切小块，放开水里略焯后，捞起沥干水分；葱洗净切段；西红柿洗净，去蒂，切块。

② 锅内放油烧热，放葱炆锅，爆香，放入西红柿爆炒片刻后，放入清水适量，开锅后，再放入豆腐一起煮 10 分钟左右，加盐调味出锅即可。

**妈妈是最好的医生：**西红柿和豆腐所含营养丰富，且低脂肪、低热量，宝宝经常食用可改善肥胖症状。

### 茄子粥

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**茄子 200 克，

大米 100 克，盐适量。

**做法：**① 将茄子冲洗干净，去蒂去皮，切成末。

② 大米淘洗干净。锅中加水，水开后，放入大米，先用大火煮沸后调至小火，煮 30 分钟。

③ 放入茄子丁，继续用小火煮。粥稠茄子熟时，加盐调味。

**妈妈是最好的医生：**茄子所含热量极低，并含有维生素 E、维生素 P、磷、铁等营养素，胖宝宝不妨常吃。

## 鸭梨西米露

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**鸭梨 100 克，西米 50 克，冰糖适量。

**做法：**① 鸭梨洗净，去皮、去核，切碎，放入锅中，加适量水煮 30 分钟，捞去梨渣留汁。

② 梨汁再次煮开后，加入西米，小火煮至熟，加入冰糖调味即可。

**妈妈是最好的医生：**本品色泽浅白，口味淡甜，清热解毒。西米具有健脾、化痰的功效，对于脾胃虚弱和消化不良的宝宝有很好的调理作用。梨含有粗纤维、钙、磷、铁等矿物质和多种维生素。本方具有降压、减脂、养阴清热的功效。

鸭梨西米露

## 香蕉橘皮茶

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**香蕉 60 克，橘皮（干品）5 克，绿茶 3 克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将香蕉去皮，切成小丁。  
② 将香蕉、橘皮、绿茶置入大杯里，倒入沸水加盖闷泡 10 分钟，调入蜂蜜即成。

**妈妈是最好的医生：**本品具有润燥健脾、降脂减肥的功效，适用于小儿咳嗽、积食、肥胖等症。



## 苹果麦片粥

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**燕麦片 1 大匙，牛奶、苹果、胡萝卜各 50 克。

**做法：**① 将苹果和胡萝卜洗净，切成细丝。将燕麦片、胡萝卜放入锅中，倒入牛奶，加入适量水同煮。

② 煮开后，调至小火，煨煮 20 分钟，放入苹果丝，煨至粥熟，胡萝卜丝、苹果丝熟烂即可。

**妈妈是最好的医生：**本品含有丰富的蛋白质、铁、钙、磷、锌及维生素 C，适宜 1 岁后的宝宝食用。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养失衡

其他疾病





## 如何认识宝宝吃手的问题

好多宝宝从小就喜欢吸吮自己的手指，这是一种求食的本能。一般新生儿会反射性地吸吮任何放到嘴边的东西，此时如果宝宝偶然将手放在嘴边，其会发现吸吮手指既舒服又愉快，于是就经常吃手，这种现象可能会持续到2岁左右，属于阶段性行为。如果宝宝3岁仍没有停止吃手，则应该采取措施进行矫正。

宝宝吃手的原因有很多，如妈妈喂奶时方法不正确或速度过快，不能满足宝宝吸吮的欲望，由于心理上未得到满足，便会用吸手指来满足需求；或妈妈过于忙碌，忽视了与宝宝的交流，宝宝就会玩弄自己的手指来解闷；或有的宝宝在出牙前后会出现吃手指的情况；或较大的宝宝刚入幼儿园时不习惯，便会吃手等。不管出自那种原因，父母都要正确地认识、理解这种行为。

宝宝的月龄不一其利弊也各有不同。婴儿期吮吸手指是有一定好处的。我们知道宝宝首先是通过嘴开始认识世界的，吃手指可以使宝宝的手、口动作相互协调，从而锻炼手眼协调性；宝宝吃手的时候能加强触觉、嗅觉和味觉刺激，促进神经功能和智力发展。当宝宝肚子饿了，感到疲劳、生气的时候，吸吮自己的手指就会安定下来，从而起到心理满足、消除烦躁的作用，此时爸妈可以允许宝宝吸吮手指，切不可强行制止。

宝宝到了8~9个月后，大多数就不会再吸吮手指了，仅有少部分宝宝会养成吸吮手指的习惯，若在3岁左右仍有吸吮手指的习惯，那么就会直接影响宝宝面部和牙齿的生长，甚至可能引起下颌前突畸形。宝宝长期吃手也会影响手指骨骼的正常发育，还

容易造成手指脱皮、肿胀等外伤。另外，由于宝宝满足于吃手的乐趣，可能不愿参加其他活动，对智力和心理也会造成不良影响。

那么如何才能正确地纠正宝宝吃手的现象呢？爸爸妈妈可以设法转移宝宝的兴趣，如与宝宝一起做游戏、讲故事，让宝宝多和小伙伴一起玩，多接触外面的新鲜世界，尽量不让他一个人闲着，这样他就想不起来吃手了。



爸爸妈妈与宝宝一起做游戏不仅可以转移宝宝对吃手的兴趣，还可以加强与宝宝的情感沟通。



## 第八章

# 其他常见疾病 的预防、调养方案

除了前面提到的疾病，宝宝还会遇到很多小毛病及一些不适的症状等，大病不用说，小恙也会让做父母的心急如焚。然而，为人父母这项工作没有固定的上岗模式，需要父母不断地学习育儿知识，并了解一些必要的儿科医学常识，树立“宝宝健康无小事”的理念，做好各种疾病的预防，当好宝宝健康的守护神。

# 单纯疱疹



单纯疱疹是一种传染性的皮肤病，由单纯疱疹病毒感染所致。感染后皮肤黏膜会出现单房性小水泡，并易于复发。如果孕妈妈感染了单纯疱疹，则可能导致宫内感染，从而导致宝宝出生后出现各种形式的先天畸形和发育障碍。

## ★ 单纯疱疹的原因

### • 单纯疱疹的症状



—水疱破溃后可并发感染，如新生儿单纯疱疹

—严重者可并发发热、呼吸困难、黄疸、肝脾肿大、意识障碍等症状

### • 致病原因

人是单纯疱疹病毒的唯一自然宿主。一般情况下，单纯疱疹病毒与人体保持平衡状态，并不致病，只有当人体的抵抗力降低，

改变了病毒与人体之间的相对稳定状态时，病毒才在宿主细胞内大量增殖，破坏宿主细胞，引起发病。单纯疱疹病毒可通过呼吸道、口腔、生殖器黏膜或破损皮肤进入人体，潜居于人体正常黏膜、血液、唾液和多数器官内，从而导致发病。

## ★ 单纯疱疹的护理

护理方法	具体做法
让宝宝加强锻炼	加强运动确实有助于强化免疫系统，免疫系统愈强，愈能抵抗病毒入侵
保持宝宝患部干爽	假如疱疹不太严重，要确保疱疹干爽；如果出现脓肿，应到医院就诊，确定感染的程度
保持双手清洁	保持宝宝双手清洁，以免触摸疱疹后感染双眼
冰敷法	当患处周围皮肤发红时，用布包着冰块敷在患处，可以减轻局部症状
避免日晒	如果宝宝总是不断地患单纯疱疹，可涂防晒霜以免强烈日光照晒

## ★调养食谱推荐

### 糖渍西瓜条

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**西瓜 100 克，白糖 10 克。

**做法：**① 选成熟瓤红的西瓜，剖开后去子、去皮，用刀切成条。

② 暴晒一天后，加入白糖拌匀，腌渍半日，再散开暴晒至干即可。

**妈妈是最好的医生：**西瓜条香甜宜人，可以清凉解毒，还可促进宝宝食欲。宝宝经常食用，有利于疱疹好转。

### 芦根绿豆饮

适用于3岁以上的宝宝

**材料：**新鲜芦根 50 克，绿豆 25 克，白糖 5 克。

**做法：**① 芦根切短，洗净，加水煎煮半小时，取出芦根。

② 加入绿豆煮至熟烂，加适量糖即可。

**妈妈是最好的医生：**芦根性寒味甘，有清热生津、除烦、止呕、利尿的功效。宝宝经常饮用此汤，对单纯疱疹有很好的辅助治疗作用。

### 蜜汁黄瓜

适用于2岁以上的宝宝

**材料：**嫩黄瓜 2 根，蜂蜜、白糖各 20 克，山楂片 10 克。

**做法：**① 将山楂片洗干净，用纱布包好，加清水 150 毫升煎熬，先后煎熬 2 次，共取汁 50 毫升。

② 黄瓜削去两头，洗干净切成条，入沸水中煮熟。

③ 净锅置火上，加入山楂汁、白糖，小火煎熬，待糖化尽后再加蜂蜜收汁。

④ 倒入黄瓜条拌匀，装盘，随意食用。

**妈妈是最好的医生：**本品清热解毒、利水，宝宝经常食用，对单纯疱疹有很好的辅助治疗作用。

蜜汁黄瓜

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 磨牙症



宝宝睡着后，上下牙齿磨得咯咯响，称为磨牙症。磨牙症是一种无咀嚼目的的咀嚼运动，是口腔的一种异常功能。长期磨牙会导致宝宝牙齿严重磨损，造成牙周组织受损以及整个口颌系统各组成部分的损伤。

## ★ 磨牙的原因

### ● 磨牙的症状



——不能自行控制的咬牙和磨牙活动

### ● 引起宝宝磨牙的原因

引起宝宝磨牙症的原因主要有精神过度兴奋紧张、肠道寄生虫病、消化功能紊乱、营养不均衡等。

精神过度兴奋紧张。宝宝在入睡前玩耍过度，过于激动或疲

劳，或受到惊吓，会产生不安和焦虑情绪；或由于紧张而导致咀嚼肌的运动发生不规则的痉挛或收缩，夜间便出现磨牙的症状。

肠道寄生虫病。如果宝宝的肠道内生有寄生虫，寄生虫在宝宝进入睡眠状态后在肠道里活动，刺激肠道蠕动，从而引起消化不良、睡眠不安、磨牙等症状。

消化功能紊乱。有的宝宝睡前有吃零食的习惯，导致大量食物充斥胃肠，刺激消化道，神经把这些刺激传到大脑，使管理消化的脑细胞兴奋起来，通过反射作用，引起磨牙。

营养不均衡。有些宝宝有挑食的习惯，特别是不爱吃蔬菜，

导致各种维生素和钙、磷等矿物质缺乏，引起晚间面部咀嚼肌的不自主收缩，导致磨牙。

其他如换牙期牙齿发育不良引起牙齿的咬合障碍等，也可能导致宝宝磨牙。

### ● 怎样看待宝宝夜间磨牙

夜间磨牙对宝宝的发育有一定的阻碍作用，查清原因，进行相应治疗或干预，症状会好转。但有些宝宝因磨牙时间较长，大脑皮质已形成牢固的条件反射，夜间磨牙的动作不会马上消失，特别是胃肠病虽有好转，但仍然有胃肠功能紊乱的宝宝，磨牙动作不能在短时间内纠正过来，必须坚持长时间的治疗。

## ★ 调养食谱 推荐

### 红薯干

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**红薯若干个。

**做法：**① 将红薯洗净，然后放入锅内蒸熟。

② 将熟红薯去皮，切成手指粗细的条形，晾干，干透后放入保鲜袋中，存在干燥地方，随吃随拿即可。

**妈妈是最好的医生：**红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、微量元素和亚油酸等，营养价值很高。宝宝经常食用，可改善磨牙的症状。



### 果泥三明治

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**全麦切片面包 2 片，瓶装果泥半瓶。

**做法：**① 将全麦切片面包去皮，稍烤一下。

② 将瓶装果泥均匀涂抹在切片面包上。

**妈妈是最好的医生：**全麦面包质地较粗，富含植物纤维，可以锻炼宝宝的咀嚼能力；瓶装果泥营养丰富，味道好，可以增加三明治的美味，让宝宝爱吃。宝宝经常食用该餐，可缓解磨牙症状。

### 紫菜饭卷

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**米饭 150 克，寿司用紫菜 30 克，白醋、糖各适量。

**做法：**① 米饭熟后，凉凉，放少量白醋和糖拌一下。

② 紫菜剪成 5 厘米见方的块，放上米饭，卷成条形，压紧即可。

**妈妈是最好的医生：**紫菜营养丰富，其蛋白质含量超过海带，并含有较多的胡萝卜素和核黄素。宝宝经常食用，可改善磨牙症。

### 双色咬“胶”

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**胡萝卜、黄瓜各半根。

**做法：**将胡萝卜和黄瓜洗净，切成成人手指粗细和长度的条，胡萝卜条煮熟凉凉后与黄瓜条一同放入小碗中给宝宝食用。

**妈妈是最好的医生：**此菜制作简单方便，软硬适中，不会损坏宝宝的牙床，可以缓解磨牙症状。

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病

# 惊厥



有的家长可能遇到过这样的情况：宝宝前一秒还好好的，后一秒就开始两眼凝视，不省人事，紧接着手脚抽动起来，继而面色转为青紫，口吐白沫，样子十分吓人。这种情况称为惊厥。很多家长面对该状况都会不知所措，结果耽误了宝宝的治疗。惊厥又称为抽风、惊风，是指由多种原因引起的一组以突然的全身或局部肌肉痉挛为特征的症状，有时可伴有意识障碍等。

## ★ 惊厥的原因及紧急救治

### ● 惊厥的症状



### ● 引起宝宝惊厥的原因

引起宝宝惊厥的原因主要有以下几种：

宝宝的大脑皮质功能发育未成熟，当某种刺激因素作用于中枢神经系统或脑的某一部位时，致使神经细胞处于过度兴奋状态，神经元群发生过度的反复放电活动所致。

各种感染性疾病（如各种细菌、病毒、寄生虫、真菌引起的脑膜炎、脑炎，败血症、肺炎、细菌性痢疾或其他传染病引起的中毒性脑病，高热惊厥）和非感染性疾病（癫痫，颅内肿瘤、出血，颅脑损伤，脑积水、脑血管畸形，各种药物或毒物中毒，水电解质紊乱，低血糖症等）均可引起惊厥。

### ● 宝宝出现惊厥时的紧急救治

使宝宝平卧，头偏向一侧，解开衣领扣，用包以纱布的压舌板塞于上下齿间以防舌咬伤。

清除呼吸道分泌物，保持呼吸通畅，给予氧气吸入。

要保持环境安静，光线柔和，避免噪音和强光的刺激。惊厥发作时，不可高声呼叫，尽量减少对患儿的搬动。

如果宝宝是因高热出现的惊厥，则应给予物理或药物降温。

紧急处理完毕后，立即送宝宝去医院急诊室，去医院途中尽量和医院取得联系，争取第一时间获得救治。

## ★ 调养食谱 推荐

### 山药粥

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**山药 30 克，对虾 3~4 个，粳米 50 克，盐少许。

**做法：**① 将粳米洗净；山药去皮、洗净、切成小块；对虾去除虾线，洗净，切成末。

② 锅内加水，投入粳米，烧开后加入山药块，用小火煮成粥，待粥将熟时，放入对虾末，加入盐即成。

**妈妈是最好的医生：**粳米要先于山药入锅，以利于熟烂。每日在两餐的间隔服食。宝宝经常食用此粥，对惊厥有很好的预防和调养作用。

### 山楂麦芽饮

适用于 3 岁以上的宝宝

**材料：**生山楂 10 克，生麦芽 30 克，白糖 10 克。

**做法：**将山楂洗净切薄片，放入锅中，加适量水大火煮沸，加入麦芽，小火煎煮 20~30 分钟，滤渣取汁，再加白糖搅匀即成。日服 3~4 次，每次 30~50 克。

**妈妈是最好的医生：**本品消食导滞，定惊熄风，适用于小儿惊厥伴有呕吐、纳呆、食欲不振、腹痛便秘、作胀者。



适用于 3 岁以上的宝宝

### 菜胆扒鱼丸

**材料：**草鱼肉、油

菜心各 100 克，植物油、盐各少许。

**做法：**① 将草鱼肉剁成茸，放入适量水、盐搅匀，挤成丸子，放入锅中煮熟捞出；将油菜心洗净待用。

② 锅置火上放油，油热后放入油菜心炒熟，将油菜心摆在盘的周围，将鱼丸倒入锅中煮熟，盛入装有菜心的盘中即可。

**妈妈是最好的医生：**油菜中含有丰富的钙、铁、钾、维生素 C 和胡萝卜素，这些物质是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源。草鱼肉对血液循环有利，可以开胃、滋补。经常食用本品，对惊厥有很好的预防和调养作用。

山药粥

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



# 中暑



中暑是指宝宝在高温、高湿环境中或在烈日直射下活动时间较长，导致体温调节功能失调、水盐代谢紊乱和神经系统功能损害等的一系列症状。

## ★ 中暑的原因及急救措施

### ● 中暑的症状



—轻度中暑，可有发热、面红或苍白、发冷、呕吐、血压下降等症状

—重度中暑，会出现皮肤发白、出冷汗、呼吸浅快、神志不清、腹部绞痛、头痛、呕吐、抽风、高热、皮肤发红、说胡话、昏迷等症状

### ● 宝宝中暑的主要原因

宝宝中暑可分为三类，即热射病、日射病及热痉挛，有时这三种情况都有，也不好完全分开。

#### 热射病

由于居室过热，热的辐射致宝宝发病，表现为头晕、头痛、全身无力、口渴、发烧、心跳加快，再一步可发生昏迷

#### 日射病

宝宝在烈日下活动过久又无防护措施，致使头部受到烈日直射，中枢神经系统受到刺激，出现高热、头痛甚至昏迷现象

#### 热痉挛

由于环境过热，小儿大量出汗，致使体内大量盐分丢失，造成低钠血症，轻则引起局部肌肉痉挛，如小腿肚子抽筋，重的可引起抽风

### ● 宝宝中暑的急救

宝宝中暑分两种类型：一是婴儿中暑，多发生于6个月以内的宝宝，由过暖引起，多见于寒冷季节，只要注意给宝宝散热即可。另一类型是年长儿中暑，病因与症状接近于成人，多发生于夏季。

年长儿发生中暑时，要赶快将其抱到阴凉通风的地方，松解衣领，用冷毛巾湿敷前额及颈部，不要给予其他降温处理，以免使症状恶化。一般不用退热药，降温

时还应注意循序渐进，不可一下降得过低，因为一旦太凉，皮肤血管受激会痉挛收缩，使体内热量不能散发或因此刺激而发生虚脱。

宝宝发生中暑后应给以清凉饮料，最好是盐汽水，以补充出汗丢失的钠盐。中暑时可吃的食物很多，如绿豆、西瓜、甘蔗、冬瓜、椰子、梨、粳米等。

重度中暑应紧急送往医院，请医生诊治。

## ★ 调养食谱 推荐



### 绿豆粥

适用于 18 个月以上的宝宝

**材料：**绿豆 50 克，  
粳米 250 克，冰糖适量。

**做法：**① 将绿豆、粳米淘洗干净放入锅内。  
② 加适量水入锅，先用大火煮开，再用小火熬成粥，放入冰糖，搅溶后，即可食用。每日 3~5 次。

**妈妈是最好的医生：**绿豆粥清热、解暑、消肿，适用于缓解宝宝中暑症状。

### 甘蔗荸荠汤

适用于 2 岁以上的宝宝

**材料：**红皮甘蔗 1 段，  
生荸荠 7 个。

**做法：**① 将甘蔗去皮榨汁；荸荠去皮、洗净，切成薄片。  
② 将甘蔗汁和荸荠片一起入锅共煮，至荸荠熟，喝汤吃荸荠。不拘时服。

**妈妈是最好的医生：**本品祛暑清热、生津止渴，适用于缓解宝宝的中暑症状。

### 西瓜汁

适用于 1 岁以上的宝宝

**材料：**西瓜 500 克，  
白糖适量。

**做法：**将西瓜瓤切小块，放入榨汁机榨汁，加白糖频服。

**妈妈是最好的医生：**西瓜汁可清热、生津、保津，适用于缓解中暑症状。

西瓜汁

呼吸系统疾病

消化系统疾病

传染病

过敏性疾病

五官疾病

营养素失衡

其他疾病



## 关心宝宝的身体健康，从养护肠胃开始

消化吸收是宝宝成长中最重要的事，从宝宝呱呱落地的那一刻起，所有父母都为宝宝“吃什么才有营养”、“消化吸收正不正常”等问题烦恼不已。因为有良好的吸收能力，才能提供身体成长所需的充足营养，而这样的吸收能力，必须有一副健康的肠胃帮忙，才能让吃进肚里的营养充分为身体所用。

宝宝身体虽小，却也是五脏俱全，只是功能的发育上还不成熟。所以，在6岁前，各种肠胃不适问题一直深深困扰着父母，也影响宝宝的成长发育。因此，只有保护好肠胃，让肠胃的功能运转正常，才能确保气血的充足，奠定好宝宝健康的根基。

要想肠胃好，后天养护不可少。宝宝的肠胃功能虽说和先天素质关系很大，但后天养护更重要。如果后天缺乏养护，再好的先天素质也会被拖垮。

那么，养护宝宝的肠胃该从何做起呢？

主要途径	妈妈该怎么做
坚持母乳喂养	对于刚刚出生的宝宝，妈妈的母乳就是最新鲜、最营养、最易消化吸收的食物。而宝宝柔嫩的肠胃经过3~4个月的营养补充，会变得日益强壮。世界卫生组织建议母乳喂养最好坚持到12个月
正确添加辅食	初生宝宝味觉尚未发育，直到开始添加辅助食物，吃五谷、鱼、肉、蔬果时，味蕾受到各种味道的刺激才开始逐渐发育、完善。味觉发育得好坏，对宝宝的食欲有重要影响。因此，宝宝6个月后，妈妈能否及时、合理地给宝宝添加辅食，关系着宝宝肠胃功能的好坏
注重烹调，给宝宝好胃口	烹制食物一定要适合宝宝的年龄特点。例如，断奶后的宝宝消化能力还比较弱，饭菜要做得细、软、烂；随着年龄的增长，宝宝的咀嚼能力增强，饭菜加工逐渐趋向于粗、整。食物色彩、味型的调配也很重要。食物还应多样化，每日都应有肉、禽、鱼、蛋、五谷、蔬菜水果，尽可能使宝宝的营养需求得到满足
饮食需限制	营养价值低或有碍消化的食物，如各种含奶油较多的冰淇淋、可乐类及含色素的饮料、泡泡糖、巧克力、油炸食品等，对宝宝不利，应该少吃或不吃
吃温性的食物	不能食用寒凉的食物。给宝宝吃的食物尽量是温热的，尽量让他喝温开水，千万不能让宝宝吃凉饭，以防引起腹泻。宝宝如果想吃水果，就吃一些应季的新鲜水果